மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR மார்ச் 1999 விலை ரூ. 12



நீங்கள் ஓர் சிறந்த சமையல் நிபுணர் என
பலருக்கும் காட்டிடும் பதக்கம் ஒன்றை
வெல்லீர் உங்கள் குழந்தைகளுக்காக.
அதுவும் முற்றிலும் இலவசமாக.
My Daddy Strongest
10 தங்கம் மற்றும்
10,000
வெள்ளிப் பதக்கங்கள்
வென்றிடலாம்
நீங்கள் செய்ய வேண்டுவது எல்லாம் தாரா ஹெல்த்தில் சமைக்கப்பட்ட ஏதாவது ஓர் உணவுப் பண்டத்தின் தயாரிப்பு முறையை பூர்த்தி செய்த கூப்பனுடன் அனுப்புவதே.
அத்துடன் "My Daddy Strongest" எனப் பொறிக்கப்பெற்ற வார்த்தைகளுடன் கூடிய ஓர் தங்க அல்லது வெள்ளிப் பதக்கத்தை நீங்கள் வெல்ல இயலும்.
இந்த பதக்கத்தை உங்கள் குழந்தைகள் அணியும் ஒவ்வொரு முறையும் அவர்களது மார்பு பெருமையில் பூரிக்கும்.
ஏன் உங்களதும்தான். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, உங்கள் சமையல்தானே டாடியை சக்திமிகு மனிதராக்குகிறது. (தாரா ஹெல்த் உலாக்கில் செய்யப்பட்டது எனவே, அதில் சமைக்கப்படும் எந்த ஒரு உணவும், ஆரோக்கியமானது என்பதை குறிப்பிடத் தேவை இல்லை).
இது போதாதென்று நீங்கள் நினைத்தால், இதையும் கவனியுங்கள். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட உணவுகள் நாங்கள் வெளியிட இருக்கும் புத்தகத்தில் இடம் பெறும்.
நாங்கள் 10 தங்கம் மற்றும் 10,000 வெள்ளிப் பதக்கங்கள் வழங்க இருப்பதால், வெல்லுவதற்கான வாய்ப்புகள் உங்களுக்கு ஏராளம்.
மேலும் சரியான பதில்களை அளிப்பது மிக சுலபமானது. நீங்கள் செய்ய வேண்டுவது எல்லாம் இந்த விளம்பரத்தை கவனமாக படிப்பது மற்றும் பாக்கெட்டின் மேல் அச்சிட்டுள்ள வாசகங்களை படிப்பது இல்லையேல.
ஆனால், முந்துங்கள் உங்கள் நுழைவுக் கூப்பன் மார்ச் 31 க்குள் எங்களை வந்தடைய வேண்டும்.
"எங்கள் குடும்பத்துக்கு பெருமிதம் அளிக்கும் பதக்கம் எனக்கு வேண்டும்"
My Daddy Strongest
தாரா
ஹெல்த்
Mudra:NDDB:98/234 Tam.

மலர் : 19
இதழ் : 2

வாசகர்கள் மனம் திறந்து

ஆசிரியருடன் உரையாட.....

புதிய தொடர்கதை

குழந்தை நலன்

உடல் நலத்திற்கு...



மங்கையர் மலர்

மார்ச் '99

ஆண்கள் பகுதி

வழிகாட்டும் பெண்மணிகள்

இவர்கள் சொல்லுகிறார்கள்...

கலந்துரையாடல்



கம்ப்யூட்டர் உலகில்

சிந்திக்க...

சிறுகதைகள்

நீங்கள் விரும்பும் தொடர்கள்

அழகாய் இருக்க





உஜாலா

உஜாலாவின் துரித செயல்திறன் தண்ணீரில் உடனடியாக கரைகிறது மற்றும் துணிகளின் மீது ஆழமாக செயல்பட்டு பளபளக்கும் வெண்மையை சீராக தருகிறது. துணிகளை மீண்டும் துவைக்கும் போது உடனடியாக அழுக்குடன் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடப்படுகிறது. உஜாலாவை திரும்ப உபயோகிக்கும் போது புதுப்பித்த வெளிச்சம் பரவுகிறது. ஓரல்-டாக்ஸிஸிடி, சரும அரிப்பு ஆகிய டெஸ்டுகளில் தீங்கற்றது மற்றும் சருமத்திற்கு ஹானியற்றது என சர்ட்டிபிகேட் பெற்ற விஞ்ஞான ரீதியான தயாரிப்பு ஆகும் உஜாலா.

எல்லாவற்றிற்கும் மேல், ஜோதி லேபாரட்டரீஸின் தயாரிப்பு அல்லவா உஜாலா!

உஜாலா

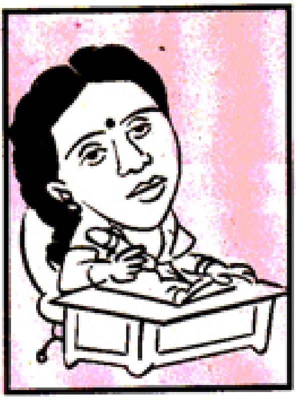
கேட்டு வாங்கும் போது உஜாலாவைப் போல் தோற்றமளிக்கும் மற்றொன்றுமல்ல தருகிறார்கள் என்பதை உறுதிக் கொள்ளுங்கள்

A Product of JYOTHY LABORATORIES, Mumbai.

நிதானம் தவறாது ஓட்டுங்களேன் குடும்ப வண்டியை..

சில வார்த்தைகள்

சமீபத்தில் ஒரு திருமணத்திற்குச் செல்லும் சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டது. இப்படிக் கூட மனிதர்கள் இருப்பார்களா என ஆச்சர்யமான ஆச்சர்யம். அந்தப் பெண் தான் விரும்பிய நெருங்கிய உறவுப் பையனை மணந்து கொண்டாள். அதிலே பல முரண்பாடுகள் இருக்கலாம். பெண்ணின் பெற்றோர் உடன் பிறந்தோருக்குப் பிடிக்காமல் போகலாம். ஆனால் அதற்காக இப்படியா...?



திருமணத்தின் முதல் நாள் இரவு ஒரு மணி வரை அந்தப் பெண்ணைக் கண்டமேனிக்குத் திட்டி அவளைப் படுத்திய பாடு கொஞ்சநஞ்சமல்ல. வேறு யாரும் செய்யலாம், ஆனால் திருமண மேடைக்குக் கூட வராது, பெற்ற தாயே இப்படியா என ஆச்சர்யமான ஆச்சர்யம். நெடுந்தூரத்தில் இருந்து வந்த நண்பர்களைக் கூட தண்ணீர் சாப்பிடுகிறீர்களா என்று கூட கேட்க ஆளில்லை. இத்தனைக்கும் அனைவரும் மிகவும் தெரிந்தவர்கள்.

'உங்களுக்கென்ன தெரியும், எங்கள் வேதனை. நாங்கள் அப்படி உயிரைக் கொடுத்து வளர்த்தோம் எங்கள் குழந்தையை. எங்கள் வீட்டின் செல்வமாக வளர்த்தோம் அவளை. அவள் எடுத்த முடிவை எங்களால் தாங்கவே முடியவில்லை' எனச் சொல்லலாம். அது வாஸ்தவம்தான், பெண் குழந்தைகளை இன்று அப்படித்தான் சீராட்டிப் பாராட்டிக் கொஞ்சிக் குலாவி வளர்க்கிறார்கள்.

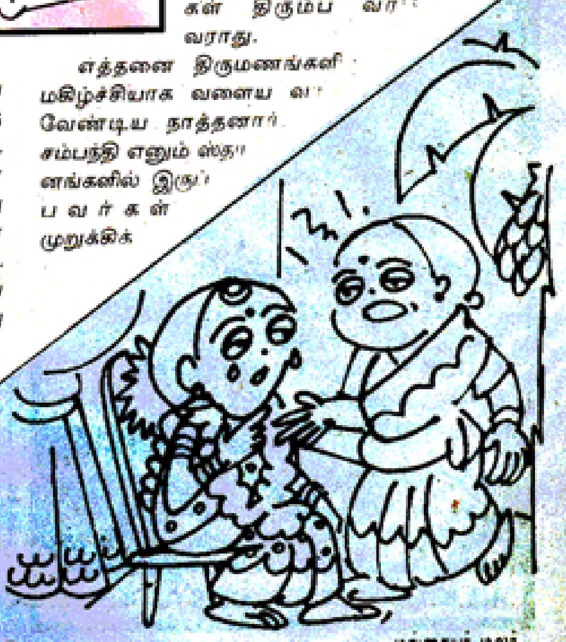
அவள் எடுக்கும் முடிவுகள் தாங்க முடியாத அதிர்ச்சியைத் தருகிறது என்பது உண்மையாக இருக்கலாம். ஆனால் அது எந்த விபரீத அளவிற்குச் செல்கிறது என்பதற்கு இந்தத் திருமணம் ஓர் உதாரணம்.

சாதாரணமாக பெண்ணை மாமியார், நாத்தனார்தான் படுத்துவார்கள் என்பார்கள். ஆனால் இங்கே தாயும் மற்றவர்களும் அவளை இமை மூட விடவில்லை.

இது ஒரு வித்தியாசமான நிகழ்ச்சிதான். ஆனாலும் மனிதர்கள் பல சந்தோஷங்களை எப்படியெல்லாம் இழக்கிறார்கள் என்பதற்காகச் சொல்ல வருகிறேன். மாற்ற முடிந்த விஷயங்களை எப்படியேனும் மாற்றி விடுவது நல்லது. மாற்றவே முடியாது என்ற சந்தர்ப்பங்களில் அதனை ஏற்றுக் கொண்டு அந்தக் கணங்களை மகிழ்ச்சிகரமானதாக அல்லது பெரும் துயரமாக இல்லாமலாவது வைத்துக் கொண்டால் நல்லதாச்சே!

ஏனென்றால் வாழ்வில் பலவும் திரும்பக்கிடைக்கும். ஆனால் திரும்பவும் கிடைக்கவே கிடைக்காத ஒன்று - கடந்து போய் விடும் சம்பவங்கள்தான். நம் வாழ்வில் மங்களகரமானதாகவும், மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும் கொண்டாட வேண்டிய சில நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுகின்றன. ஆனால் நாம் அவற்றை இழந்து விடுகிறோம். பிறகு காலம் முழுக்க புரண்டாலும் அந்தச் சந்தர்ப்பங்கள் திரும்ப வா
வராது.

எத்தனை திருமணங்களி
மகிழ்ச்சியாக வளைய வ
வேண்டிய நாத்தனா
சம்பந்தி எனும் ஸ்தா
னங்களில் இரு
பவர்கள்
முறுக்கிக்



மஞ்சுளா ரமேஷ்

கொள்கிறார்கள். அதே போல வீட்டில் நடைபெறும் வைபவங்களில் ஏதோ குறை. 'எனக்குப் பட்டுப் புடவை கொடுக்கவில்லை,' 'ஜரிகை முழும் கொறஞ்ச போச்சு', 'சாப்பாட்டுக்குக் கூப்பிடவில்லை.' இப்படி நிறைய சின்னச் சின்ன குறைகள். நாமே வரவழைத்துக் கொள்பவை. இதனால் மகிழ்ச்சியாகக் கூடிக் களிக்க வேண்டிய எத்தனையோ சொந்தங்கள் பிரிந்து விடுகின்றன. சிறிய பகை ஊதி ஊதி தலைமுறைகளுக்கும் பிரிந்து விடுகிறார்கள்.

கொஞ்ச நாள் யாருமே இல்லாது தனிமையிலே வாழ வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படுமானால் அப்போது தெரியும் மனிதர்களில் அன்பின் மகிமையும், உறவினர்களின் பாசமும். 'ஐயோ நமக்கென்று அன்பாக ஒரு வார்த்தை பேச யாராவது கிடைக்க மாட்டார்களா' என்று உள்ளம் தவியாய்த் தவிக்கும். ஒன்றுமில்லை, மருத்துவ மனைகளில் போய்ப் பாருங்கள், எப்படி அன்பிற்கு ஏங்கித் தவிக்கும் உள்ளங்கள் அங்கே இருக்கின்றன என்று புரியும். பல நெருக்கடியான ஆபத்தான தருணங்களில் நமக்கு மாரல் சப்போர்ட்டிற்கு யாருமில்லையே என உள்ளம் தவிக்கும். மனிதத் துணை பெரும் பக்கபலம். மனிதனுக்கு மனிதன் தேவை அன்பும், பாசமும்தான். ஆனால் நாமோ பல்வேறு வலைகளில் சிக்கிக் கொண்டு இறைவன் கொடுத்துள்ள இந்த அற்புத வரங்களை ஏற்க மறுக்கிறோம்.

இந்தப் பெண்ணின் திருமணத்தையே உதாரணத்திற்கு எடுத்துக் கொள்வோம். அந்தப் பெண்ணுக்கு வாழ்க்கையில் நடக்கும் ஒரு சௌபாக்கியமான நிகழ்ச்சி. அது மீண்டும் வரவே வராத நாள். எத்தனை மனமாச்சர்யங்கள் இருந்தாலும் அவற்றை யெல்லாம் மூடி வைத்துக் கொண்டு அவளை மறக்க முடியாத திருமண நாளை கொண்டாட வைத்திருக்க வேண்டாமா?

அன்பு என்பது பலன் எதிர்பாராதது இல்லையோ? அதிலும் பெற்றவர்கள், உடன் பிறந்தாரின் அன்பு தியாகமயமானது அல்லவோ! தங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லையெனினும், அதை மாற்ற முடியவில்லை எனும் போது தியாகத்தோடு அவளைச் சிரிக்க வைத்திருக்க வேண்டாமோ!

ரத்தபந்த உறவுகளுக்குள் மீண்டும் இணைக்கவே செய்யாதவர்கள் மிகக் கொஞ்சம் பேர் தான். காலம் விரோதங்களை, கோபங்களை மாற்றுகிறது. பல வருடங்கள் கழித்தாவது பிரிந்த உள்ளங்கள் இணையக்கூடும். எத்தனையோ உறவுகள் அப்படி மீண்டும் துளிர்க்கின்றன. ஆனால் கடந்து போன சம்பவங்கள் மாறி விடுமோ? மாறவே மாறாது.

எவ்வளவு கல்வியில் உயர்ந்தவராக இருந்தாலும், பதவிகள் வகிப்பவராக இருந்தாலும் இந்த உண்மைகளை உணருவதே இல்லை. பல பொன்னான சந்தர்ப்பங்களை இவர்கள் வாழ்க்கையில் இழந்தே விடுகிறார்கள்.

இதற்காகத்தான் குடும்ப அமைப்புகளில் தனித் தனிக் குடும்பங்களாக பிரிந்து போவதை வரவேற்க

முடிவதில்லை. அக் காலத்தில் பெரிய குடும்பம், ஏழெட்டு குழந்தைகள், நிறைய பேரக் குழந்தைகள் என ஆலமரமாக வாழ்ந்தார்கள். ஒவ் வொரு குழந்தை ஒவ்வொரு மாதிரியாக இருக்கும். வீட்டின் மூத்தவர் கள் அத்தனை பேரையும் அன்பால் இணைத்துச் செல்வார்கள். சிறியவர்கள் உணர்ச்சிமயமாக இருந்தாலும் 'வாழ்ந்து அனுபவித்த' பெரியவர்கள் நிதானமாக நடந்து கொள்வார்கள்.

குடும்பங்களில் பெரும் நெருக்கடி நிலைகள் ஏற்படுவது என்பது தவிர்க்க முடியாதது. அதுவும் பெரிய குடும்பங்களில் பல பயங்கரமான இழப்புகள் ஏற்படுவது உண்டு. நெஞ்சில் எத்தனையோ துரோ கங்கள், காயங்கள், ரணங்களைப் பெரியவர்கள் ஏற்றுக் கொண்டாலும் தங்கள் நிலையிலிருந்து திரிய மாட்டார்கள். 'எது எது எப்பெப்போ நடக்கணுமோ அப்பப்போ நடக்கணும்' என்பார்கள். முக்கியமான குடும்ப நிகழ்வுகளில் பலர் பலவிதமாக நடந்து கொண்டாலும் இவர்கள் அச்சாணியாக நிலையாக நின்று குடும்ப சக்கரத்தை ஓட்டிச் செல்வார்கள்!

குடும்ப அச்சாணியாக இருக்க வேண்டிய பெரியவர்களே 'நாங்களும் ஓடுவோம்' என அசைந்து கொடுக்க ஆரம்பித்தால் என்ன ஆகும்? குடும்ப வண்டி குடைசாய்ந்து விடும். அதுதான் இன்று பலருடைய வீடுகளில் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது! ஸ்டியரிங் பிடித்து வண்டி ஓட்டும் டிரைவர் நிதானம் தவறாதவராக இருக்க வேண்டாமா? போகும் பாதையில் எத்தனையோ ஏற்ற இறக்கங்கள் வரும். டிராபிக் ஜாம் வரலாம், திடீரென்று எதிர்பாராமல் குறுக்கே யாரும் வரலாம். ஆனால் பக்குவப்பட்ட ஓட்டுநர் எப்பேர்ப்பட்ட பாதையிலும் பத்திரமாக அனைவரையும் அழைத்துச் செல்வார். விபத்து என்பது நம் கையை மீறும் சம்பவம். அப்போதும் நல்ல ஓட்டுநர் அனைவரையும் காப் பாற்றவே முயலுவார். இதற்குப் பல விமான விபத்துக்களின் போது ஏர்ஹோஸ்டஸ்களும், பைலட்டுகளும் நடந்து கொண்ட, செய்து காட்டிய தியாகங்களை உதாரணமாகச் சொல்லலாம்.

இதையெல்லாம் இன்றைய குடும்ப ஓட்டுநர்கள் கொஞ்சம் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். குடும்பத் தலைவர்கள் என்றால் வயதான தம்பதிகள் மட்டும் என்று அர்த்தமல்ல. யாரெல்லாம் குடும்பங்களுக்குத் தலைமைதாங்கிச் செல்கிறார்களோ அவர்களுக்கெல் லாம் இவை பொருந்தும். இவர்கள் சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை, தியாகம், மாறாத அன்பு, எப்பேர்ப்பட்ட நெருக்கடியிலும் பிறழாத நெஞ்சுரம் இவைகளைக் கொண்டவர்களாக விளங்க வேண்டும். இவையெல்லாம் அவர்கள் மாறாத அன்பு கொண்டிருக்கும் குடும்ப அங்கத்தினர்களுக்காகத் தான்.

உடலின் எந்த அவயமும் தள்ளாடலாம். ஆனால் 'தலை'யாய மூளை ரொம்ப ஜாக்கிர தையாக இருக்க வேண்டும் என்று மருத்துவ வல்லுநர்களே சொல்கிறார்களே!

மாடலிங்கில் உலகப் புகழ்பெற விரும்புகிறேன்!

"மாடலிங் செய்வதையும், டி.வி.யில் தொகுப்பு செய்வது பற்றியும் ஈஸியாக விமரிசனம் செய்கிறார்கள். ஆனால் அவற்றுக்கெல்லாம் ஒவ்வொரு படியாக எத்தனை சிரமங்களுக்கு இடையே ஏறுகிறோம் என்பது எங்களுக்குத்தான் தெரியும்."

என்கிறார் இந்த மாதம் அட்டைப் படத்தை அலங்கரிக்கும் குமாரி மேதா ரகுநாத்.

"எனக்கு இத்துறையில் பெரும் வழிகாட்டி அபஸ்வரம் ராம்ஜிதான். அவர்தான் காமிராவை எப்படிப் பார்க்க வேண்டும் என்பதிலிருந்து மாடலிங் துறையில் பல விஷயங்களைக் கற்றுக் கொடுத்தார். அம்மா எனக்கு முழுமையான ஆதரவாளர். நான் ஏறும் ஒவ்வொரு படியிலும் கூடவே இருந்து உற்சாகப்படுத்துவார். அப்பா எப்போதும் வெளிநாடுகளுக்குப் பறப்பவர். வரும்போதெல்லாம் அவர் பெட்டியில் எனக்கான உடைகள் விஷயங்கள்தான் இருக்கும்.

உலக அளவில் அழகிப் போட்டிகளில் இந்தியப் பெண்கள் சாதித்து விட்டார்கள். ஆனால் மாடலிங்கில் பெரிய அளவில் பேசப்பட வேண்டும் என்பதுதான் என்னுடைய ஆசை. நான் அதற்கான முயற்சிகளில்தான் ஈடுபட்டு இருக்கிறேன்" என்கிறார் மேதா.

ப்ளஸ் ஒன் படிக்கும் பதினாறு வயதுப் பெண்ணானாலும் மிகத் தெளிவாக விஷயங்களைப் பேசுகிறார். நிறைய ஃபேஷன் ஷோக்களில் கலந்து கொண்டிருக்கிறார். மிஸ் சூபர் மாடல், மிஸ் எக்ஸலன்ஸி என நிறைய பட்டங்கள். 'தாகம் தாகம்', வி.ஐ.பி. விருப்பம், சூப்பர் சிக்ஸ், இப்போது 'தில்லானா தில்லானா...' இப்படி நிறைய டி.வி.யில் தொகுப்பு நிகழ்ச்சிகள்.



"ஒருமுறை ஃபேஷன் ஷோவில் என் பெண்ணின் ஹீல்ஸ் நழுவி காலில் பயங்கர வலி. ஆனால் கொஞ்சம் கூட முகத்தில் வித்தியாசம் காட்டாமல் செய்து முடித்து விட்டார். வீட்டில் வந்து பதினைந்து நாள் பெட்ரெஸ்டில் இருக்க வேண்டியதாகி விட்டது. அவளுடைய சகிப்புத் தன்மையைப் பார்த்து நானே அசந்து விட்டேன்" என்கிறார் இவருடைய தாய்!

3ரோஸஸ் பிரமாதமான PERSONALITY பக்கம்



வெயில் காலம் வருகிறது, மருதாணி வையுங்களேன்!

“மருதாணியை கைகளுக்கும், கால்களுக்கும் இடுவது என்பது ஒரு மங்கள கரமான நிகழ்ச்சி. அது மட்டுமின்றி உடல் கூறு விஷயத்தில் பார்த்தால் நமது உடம்பில் அதிக உஷ்ணநிலையை கட்டுப் படுத்துவதுடன், உள்ளங்காலிலும், உள்ளங் கைகளிலும் உள்ள சருமத்துளைகளின் வழியாக சாறு உள்ளே சென்று எவ்வளவோ நன்மைகளைச் செய்கிறது” என்கிறார் அழகுக் கலை நிபுணர் மஹா. இதைப் பற்றி மேலும் பல பயனுள்ள டிப்ஸ்களை நமது வாசகி களுக்கு வாரி வழங்குகிறார் –

“இன்றைய நாகரீக உலகில், திருமணப் பெண்ணிற்கு, மருதாணி வைப்பது என்பது ஒரு முக்கிய சடங்காகவே உள்ளது. நம் நாட்டை விட அரபுநாடுகளில் இந்த மருதாணி வைக்கும் சடங்கு மிகப் பெரிய அளவில் கொண்டாடப்படுகின்றது. நம்மை விட அவர்கள் மருதாணியின் பயனை தெரிந்து வைத்துள்ளனர்.

சாதாரணமாக மருதாணி சிகப்பு நிறத்தைக் கொடுக்கும். சில நேரங்களில் நாம் கலக்கும் மருதாணியின் தரம், போட்டுக் கொள்ளும் பெண்ணின் உடல் உஷ்ணம், மற்றும் மருதாணி கலக்கும் கலவையில் உள்ள பொருட்களின் மூலமாகவும் சிகப்பு நிறம் அதிகமாகவோ குறைவாகவோ மாறுபடும்.

நல்ல மண்வளத்தில் வளர்ந்த மருதாணி செடிகளின் இலைகள் செழுமையாக இருப்பதால் அவை நல்ல கலர் கொடுக்கும். நாம் உபயோகிக்கும் மருதாணிப் பவுடர் வடநாட்டிலிருந்தும், ராஜஸ்தானில் இருந்தும் பெறப்படுகின்றது. 15 வருடங்களுக்கு முன்பு மருதாணி இலைகளை அம்மியில் வைத்து அரைத்து அவர்களாகவே சொந்தமாக வைத்துக் கொண்டார்கள். ஆனால் இன்று நாகரீகம் மாறிவிட்டது. காலத்திற்கேற்ற கோலம் போல் பெண்கள் அழகு நிலையத்திற்குச் சென்று மருதாணி டிசைன் போட்டு வருகின்றனர். நம் சென்னையில் இப் பொழுது எல்லாம் வட இந்திய ஸ்டைல். தான் ரொம்பப் பேர் விரும்புகின்றனர். இது வரவேற்கப்பட வேண்டிய விஷயம்தான்.

மருதாணி போட்டுக் கொள்வதற்கு முதல் நாளே, எட்டு மணி நேரங்களுக்கு முன்பாக மருதாணியை கலந்து வைக்க வேண்டும். கலக்கும் முன்பாக கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் – தரமான மருதாணிப் பவுடரை வாங்க வேண்டும். பழைய அரைத்த பவுடர் நல்ல நிறத்தைக் கொடுக்காது. ஒரு மெலிதான நைலக்ஸ் துணி மூலம் பவுடரை ஜலித்துக் கொள்ளவும். எலுமிச்சைச் சாறு, டீ டிகாக்ஷன், நீலகிரி தைலம், லவங்க எண்ணெய், சிறிது கத்தா பவுடர் ஆகியவை கலப்பதி



னால் சிகப்பு நிறத்தின் தன்மை மேலும் கூடும். சாதாரணமாக குளிர்ச்சி உடம்பு உள்ளவர்களுக்கு மருதாணி நிறம் அதிகம் படியாது. ஆகவே அவர்கள் மருதாணி போடும்போது லவங்க எண்ணெய் சில துளிகள் அதிகம் விட்டு கலக்க வேண்டும். மருதாணி அலங்காரம் செய்து முடித்தவுடன் ஒரு தோசைக் கல்லில் சில லவங்கத்தைப் போட்டு சூடு படுத்த வேண்டும். அதில் ஏற்படும் புகையானது கைகளில் படும்படி கைகளை தோசைக் கல்லின் மேல் 3" தள்ளி காண்பிக்க வேண்டும். லவங்கத்தினால் ஏற்படும் புகையானது கைகளில் உள்ள மருதாணி அலங்காரத்தில் பட்டு நல்ல சிகப்புத்தன்மையை கைகளுக்குக் கொடுக்கும்.

மருதாணி அலங்காரம் என்பது ஒரு கலையாக இருந்தாலும், வரைவதில் ஆர்வம் உள்ள பெண்களுக்கும் கோலம் போடும் பெண்களுக்கும் மருதாணி போடுவது சுலபம்.

மருதாணிக் கலவை பிளாஸ்டிக் கோனில் நிரப்பி கோனை மூட வேண்டும். கோனை மூடுவதற்கு ஸ்டேப்பிளர் போடலாம், அல்லது செலோடேப் வைத்து ஒட்டி விடலாம். மருதாணி கலவை அதிக கெட்டியாக இருக்கக் கூடாது. அப்படிக் கெட்டியாக இருந்தால் டிசைன் போடும் பொழுது நமக்குக் கை வலிக்கும். இதைத் தடுக்க மருதாணியை இளகிய பதத்தில் கலக்கவும். ரொம்பவும் தண்ணியாக இருந்தாலும் டிசைன் நன்றாக வராது.

சிலர் மருதாணி போடுவதால் உடலுக்கு அதிகப்படியான குளிர்ச்சி ஏற்பட்டு ஜலதோஷம் வந்து விடும் என்று பயப்படுவார்கள். அதைத் தடுப்பதற்கு மருதாணி போடுவதற்கு முன்பு யூக்கலிப்டஸ் எண்ணெயை கைகளில் போட்டு இரண்டு கைகளையும் ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்த்து நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். அதன் பின் மருதாணி அலங்கரிப்பை தொடங்க வேண்டும். டிசைனைப் போட்டவுடன் 15 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை சர்க்கரை எலுமிச்சைச் சாறு கலந்த திரவக் கலவையை அதில் தடவ வேண்டும். இவ்வாறு 15 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை தடவுவதால் டிசைன் கலையாமலும், மருதாணி கீழே விழாமலும் இருக்கும். எலுமிச்சைச் சாறு போட்டு, மருதாணி பவுடரைக் கலக்கினால் நல்ல சிகப்பு நிறம் கைகளுக்குக் கிடைக்கும்.

மருதாணி போடுவதால் ஒருவிதமான சுகந்த மணம் இருப்பதால், நமது மனமும், உடலும் சுத்தமாகவும் அமைதியாகவும் இருக்கும். மருதாணி இலையின் நறுமணமும், பூக்களின் நறுமணமும் நமது உடம்பிலும், மனதிலும் ஏற்படும் சோர்வைத் தடுக்கும். வெயில் காலத்திற்கு மிகவும் ஏற்றது மருதாணி அலங்காரம்.

மருதாணிக்கு மருத்துவ குணமும் உண்டு. நகச்சுத்தி வந்தவர்களும், பித்த வெடிப்பு உள்ளவர்களும் தொடர்ந்து மருதாணியை வைத்துக் கொண்டால் பூரண குணம் கிடைக்கும்.

மருதாணியை தலைமுடிக்குப் போடுவதால் தலைமுடி நல்ல பலத்தையும், பளபளப்பையும் பெறுகிறது. குளிர்ச்சியைத் தருவதால் மனம் அமைதியடைகின்றது. பொடுகு வராமல் தடுக்கின்றது. முடி நீண்டும் அடர்த்தியாகவும் வளர



மனநிலை சரியில்லாதவர்களை வெட்ட வெளியில் பசும்புல் தரையில் நடக்கவிட்டால் நம்ப முடியாத அளவுக்குப் பலன் காணலாம்.

— எஸ். விஜயா சீனிவாசன்





உதவுகின்றது. நரைமுடியுள்ள சிலருக்கு கருப்பு டை போடுவது பிடிக்காது. சிலருக்கு டையினால் அலர்ஜி ஏற்படும். சிலருக்கு செம்பட்டையான கலர் விருப்பப் படுவார்கள். அப்படிப் பட்டவர்கள் மருதாணியை தலையில் போட்டுக் கொள்ளலாம். மருதாணி கலவையை தலையில் போடும் முன்பு அதில் டீ டிகாஷன், தயிர் ஒரு கப், எலுமிச்சை பழம் 1 கலந்து போட வேண்டும்.

இக் கலையை ஒழுங்காகக் கற்று தேர்ச்சி பெற்ற பெண்கள் முழு நேர வேலைக்குச் செல்ல முடியாத நிலையில் பகுதி நேர வேலையாக வைத்துக் கொண்டு தங்களின் வாழ்க்கை நிலையை உயர்த்திக் கொள்ளலாம்.

இக்கலையை நாங்கள் எங்கள் அரசு அங்கி காரம் பெற்ற நிலையத்தில் சேரும் எல்லா மாணவிகளுக்கும் சரி யான முறையில் சொல்லித் தருகிறோம்" என்கிறார் மஹரா அழகுப் பயிற்சி நிலைய உரிமையாளர் திருமதி. மஹரா.



ஆரம்பிக்கலாமா கருத்து-அரங்கம்?

அன்பு உள்ளங்களுக்கு,

ரொம்ப.... ரொம்ப நாளாக என்னைப் பலரும் கேட்கும் கேள்வி நீங்கள் ஏன் கேள்வி – பதில் பகுதி ஆரம்பிக்கவில்லை என்பதுதான். ஏனோ அந்தப் பகுதி அதிகம் என்னைக் கவரவில்லை. மூன்று வரி கேள்வி அதற்கு இரண்டு வரி பதிலில் முழுமையாக என்ன சொல்ல முடியும் என்று தோன்றியதுண்டு. (அப்படி சுவையாக நறுக்குத்தெறித்தாற் போல் பதில் சொல்ல எனக்குச் சாமர்த்தியம் இல்லை என்பதுதான் முக்கிய காரணம்.)

சில பத்திரிகைகளில் அப்படிச் சில கேள்வி – பதில்கள் மிகவும் பிரபலமானது உண்மையென்றாலும் ஒட்டுமொத்தமாக அதிகம் என்னைக் கவரவில்லைதான்.

ஆனால் நமது மங்கையர் மலர் சம்பந்தமாகவும், பொதுவான பல விஷயங்கள் குறித்தும் வாசக, வாசகியர்கள் எழுதும் போது அவற்றைப் பற்றி என்னுள்ளும் பல எண்ணங்கள் தோன்றும். சமீப காலமாக இந்த மாதிரியான கருத்துக்கள் அதிகமாக என்னை நோக்கிப் படையெடுத்து வருகின்றன. அவற்றுக்கான எனது பதில்களை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள ரொம்ப ஆவலாக இருக்கும். அந்த எண்ண உந்துதலில்தான் இந்தப் பகுதி...

கேள்விகளாக நீங்கள் அனுப்பினாலும் சரி, கருத்துக்களாகச் சொன்னாலும் சரி அவற்றினைப் பற்றி நாம் இங்கு ஒன்றுகூடிப் பேசுவோம். சில சமயம் உங்கள் கேள்வி அல்லது கருத்து பெரிதாக இருக்கலாம். சில சமயம் என் பதில்கள் பெரிதாக இருக்கலாம். எனவே வழக்கமான கேள்வி – பதில் பகுதியாக பாவிக்காமல் ஒரு 'கருத்து – அரங்கப்' பகுதியாக வைத்துக் கொள்ளலாமா?

நான் முதலில் வந்து கருத்தரங்கத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு விட்டேன். நீங்களும் கலந்து கொள்ளுங்கள். கேட்க/பரிமாறிக் கொள்ள ஆரம்பிக்கலாம். வானத்தின் கீழ் இருக்கும் எதைப் பற்றியும் பேசலாமே!

துவக்கமாக டாக்டர். எஸ். கிருஷ்ணன் எழுதியுள்ள கடிதத்தை உங்கள் முன் வைக்கிறேன்...

அன்புள்ள திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ் அவர்களுக்கு,

மிகுந்த மனவருத்தத்துக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பல வாசகர்களில் ஒருவனாக இந்தக் கடிதத்தை எழுத வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கிறேன். திருமதி அனுராதா ரமணன் எழுதிய குறுநாவல் 'கிழம்' மனத்தில் மறையாத வடுக்களை/தழும்புகளை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. இது எங்கோ உண்மையில் நடந்த ஒன்றுதான். எழுத்தாளரின் பேனா வழியாக சமூகத்தையே தாக்குதலுக்கு உள்ளாக்கியிருக்கிறது.

60 வருட வாழ்க்கை முழுவதையுமே, தியாகம் என்ற பெயரில், வெளிச்சத்துக்கு வர மறுக்கின்ற மாண்பு(!)தான் பெண்மை என்றால், அது இன்றைய பெண்மைக்குத் தேவையில்லை. சுயதரிசனம் கிடைக்க ஒரு பெண்ணுக்கு வழியில்லை என்றால் அந்த வாழ்க்கையே அவளுக்குத் தேவையில்லை. சந்தர்ப்பங்களின் வழியே வெளிவர வேண்டும். தவறான பாதையிலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் இல்லாத பெண்மை, இன்றைய மனிதவர்க்கத்துக்கே தேவையில்லை.

தன் குழந்தைகளை பொறுப்பாக நடத்திச் செல்ல உடன் பிறப்புக்கள் இருந்ததால் அடுத்த தலைமுறை அழுகிப் 'போன நெறிமுறைகளிலிருந்து தப்பித்தது என்று நிம்மதியாக பல பவானிகள் இன்றும் கூட நம்முடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் தாய் வீடும் சரியில்லாத பல பவானிகள் இன்றும் கூட நாறிக் கொண்டிருப்பதும் உண்மைதான்.

60 வருடங்கள் கஷ்டப்படுத்தியே வாழும் பெண்களுக்கு தண்டனையே கிடைக்காது என்பதுதான் தீர்ப்பா?, அல்லது எத்தனை ஆண்டுகளானாலும் மாமியாரைக் கைவிடாத மருமகள்தான் நல்லவள் என்று சமுதாயம் சொல்கிறது என்று

நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்று சொல்கிறீர்களா? கஷ்டப்படுபவர்கள் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டேதான் இருக்க வேண்டும். சுகப்பட்டவர்கள் மற்றவர்களைக் கஷ்டப்படுத்திக் கொண்டேதான் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களா? பவானி, தன் மாமியார் "கண்மூடும்" வரை "ஸ்திரமாக" இந்த வீட்டில்தான் இருப்பாள் என்று முடித்தது. பவானி தன் மாமியாருக்குத் தந்த ''தண்டனை'' என்று எங்களை நம்பச் சொல்கிறீர்களா?

''நன்றியா'' அல்லது ''நடிப்பா'' என்று பவானிக்கே தெரியவில்லை என்றால் (இவ்வளவு வருடங்களுக்குப் பிறகும் கூட) அவளும் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவள்தான். நிதர்சனத்தைப் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை என்று முடித்திருப்பது, எழுத்தாளரின் நடிப்புத் திறன்தான். எழுதப்பட்டிருக்கும் கதையில் இரண்டு பெண்களுக்குமே உரிய நியாயம்/தண்டனை கொடுக்கப்படவில்லை.

அடுத்த தலைமுறை காப்பாற்றத் தயார் என்று கூப்பிட்ட பிறகும் கூட திருந்த மறுப்பது தியாகம் என்கிறீர்களா? தான் பெற்ற குழந்தைகளையே பிறரிடம் விட்டு வளர்த்தது தான் சரியா? பெற்ற மக்களிடம் காட்ட முடியாத பாசம், மற்றவர்களிடம் காட்டப்பட்டிருப்பது சரியா? பெற்ற குழந்தைகளுக்குச் செய்யப்படாத தியாகம், கொடுமைக்கார மாமியாருக்கும், கணவருக்கும் காண்பிக்கப்பட்டது நியாயம்தானா?....

(இப்படித் தொடருகிறது இந்தக் கடிதம்)

– டாக்டர் எஸ். கிருஷ்ணன்,

சென்னை – 90

டாக்டர்,

நீங்கள் பி.எச்.டி. டாக்டரா, எம்பிபிஎஸ் டாக்டரா என்று தெரியவில்லை. ஆனால் நக்கீரன் (திருவிளையாடல்) கணக்காக இந்தக் குறுநாவலை எடுத்துத் துருவி ஆராய்ந்து விட்டீர்கள். இவ்வளவு தெளிவாக பெண்களுக்காக நீங்கள் பேசுவது ரொம்ப மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது.

இந்த விஷயத்தை இரண்டு வகையாக அணுகலாம். ஒன்று கதையை கதையாக ஆராய்வது. அடுத்தது அந்தக் கதை சமூகத்திற்கு என்ன சொல்கிறது என்பது. கதை எனப் பார்த்தால் மிகக் கொடுமைப்படுத்திய மாமியார் கடைசியில் மகனை இழக்கிறாள். கேவலமாக நடத்தப்பட்ட மருமகள் அவளை ஆதரிக்கிறாள். இப்படித்தான் எழுத்தாளர் கதை நிகழ்ச்சியைப் பின்னி இருக்கிறார். இதற்குள்தான் இதை ஆராய முடியும்.

இதை எப்படி மாற்றியிருக்கலாம்? கஷ்டப்படுத்திய மாமியாரை முதியோர் இல்லத்தில் சேர்த்துவிட்டு மீதி நாட்களை நிம்மதியாக பவானி கழித்தாள். செய்திருக்கலாம்தான். ஆனால் குறுநாவல் முடிந்த இடத்திற்கு அடுத்த பகுதியிலிருந்து பவானிக்குக் கஷ்டமில்லை. பெண்ணோடு இருந்தாலும் கஷ்டமில்லை, மாமியாரோடு இருக்கும்போதும் மாமியார் இனி அவளை படுத்தப் போவதில்லை. எனவே அவளின் துயரமான வாழ்க்கை முடிந்து விட்டது குறுநாவலோடு.

இனி சமூகத்திற்கு இந்தக் கதை என்ன சொல்கிறது, என்ன சொல்ல வேண்டும்? 'துன்பப்படும் பெண்களே பழிக்குப் பழி வாங்குங்கள். கிழத்தை ஆதரிக்காதீர்கள்' என்று சொல்வது நியாயமா? திருமதி. அனுராதா ரமணன் இந்தக் கதையின் கதாநாயகியை பக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டுதான் இதைப் பற்றி என்னிடம் பேசினார். எனவே நாட்டில் நடந்து கொண்டிருக்கும் விஷயத்தைத்தான் எழுதியிருக்கிறார்.

பழிக்குப் பழி, வஞ்சத்திற்கு வஞ்சம் என்பவைகள்தான் நாட்டின் கலாசாரமாக மாறி விட்டதே. அது நமது மலரிலும் கூட வர வேண்டுமா? ஒரு மருமகள் தன் மாமியாரை அனாதையாக விட்டு விட்டுச் சென்றாள் என்பது படிக்க நன்றாக இருக்கலாம். 'ஆஹா சரியாக பாடம் புகட்டி விட்டாள்' என்று. ஆனால் உண்மையில் மனசாட்சி அவளைச் சும்மா விடாது. யாருமே இல்லாது அனாதையாகிப் போன அந்தக் கிழம் என்ன ஆச்சோ என்ற பரிதவிப்பு உண்மையான அன்புள்ளங்களுக்கு இருக்கவே செய்யும்.

இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும், குட்டக் குட்டக் குனியுங்கள் என்பது அல்ல நாம் சொல்ல வருவது. வாழும்போதே வாழ்க்கையைச் சரிசெய்து கொண்டு வாழுங்கள் என்பதற்குத்தான் வேறு பல கோணங்களையும் (நீங்களே எழுதியிருப்பது போல பத்மாவதி முத்துக்குமாரின் நாத்தனார் கதை போல) காட்டுகிறோம். ஆனால் திருத்தவே முடியாமல் வாழுகின்ற பல வருத்தத்திற்குரிய 'பவானி'கள் பழிக்குப் பழி வாங்கப் புறப்பட வேண்டாமே என்பதுதான் நமது கருத்து.

இல்லங்களில் அன்பு, தியாகம், பொறுமை இவை வேண்டும் என வற்புறுத்துவோமே பலரும் இதற்கு எதிரான பல கோஷங்களையும் எழுப்பிக் கொண்டு இருக்கும் போது கொஞ்சம் அழுத்தமாக இதனைச் சொல்ல பாவம், பவானிதான் கிடைத்தாள். அவளைக் கொஞ்சம் கூடுதலாகவே கஷ்டப் படுத்தியாச்சு!

மதுரை டெக்ஸ்டைல்ஸ்

MADURAI TEXTILES

2, சிவப்பிரகாசம் சாலை, பாண்டி பஜார், சென்னை - 17. போன்: 4332197
(அகஸ்தியர் கோயில் அருகில்)

எங்களுக்கு கிளைகள் எங்கும் கிடையாது.

உயர்தர சுங்குடி மற்றும் டிசைன் புடவைகள் தயாரிப்பாளர்கள்.

RETAIL & WHOLE SALE

நாங்கள் மிகுந்த தரத்தோடு பல வகை புடவைகள் தயார் செய்கிறோம்.

சுங்கிடி 6, 9 மற்றும் 10 கெஜம் புடவைகள் ❖ புது ரக பாதிக் டிசைன்ஸ் ❖ டச் & டை புடவைகள் ❖ டிஸ்சார்ஜ் பிரிண்ட் ❖ பிளாக் பிரிண்ட் ❖ பாலிகாட் பிரிண்ட் மற்றும் கூடிதார் துணிகள் எங்களிடம் மட்டும் கிடைக்கும் மற்றும்

எங்களிடம் கீழ்கண்ட புடவைகள் கிடைக்கும்:

"ராணி சாரீஸ்", பெங்கால் காட்டன், செட்டி நாடு காட்டன், நெகமம் புடவைகள் மதுரை ஜரி கைத்தறி புடவைகள்

விசா, மாஸ்டர், டைனர்ஸ்கிளப் கார்டுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

புற்று நோயா? கவலைப்படாதீர்கள்!

கர்ப்பப்பை, மார்பு புற்றுநோய், மூளைக்கட்டி, இரத்தப்புற்று நோய் உட்பட அனைத்து விதமான புற்றுநோய், ஹீமோபிலியா எனப்படும் இரத்தக் கசிவு நோய், இரத்த சோகை (Anaemia), ஹெர்பஸ் (Herpes), ஆஸ்துமா, மூட்டுவலி, இரத்த அழுத்தம் (Hyper-Tension), இதய நோய்கள், மூலம் போன்ற தீராத நோய்களுக்கு சிகிச்சைப் பெற:

ஸ்ரீ பகவான் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம்



- ★ கிறிஸ்டல் பிளாசா, தெப்பக்குளம், திருச்சி - 2. Fax & Ph: 706353
- ★ 43, தென் மேற்கு போக் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17. போன்: 4343441. ஃபேக்ஸ்: 4332797
- ★ 3, போயர் விஸ்தரிப்பு, 3வது தெரு, சிங்கா நல்லூர், கோவை - 5. போன்: 571900
- ★ 71B/2 பிருந்தாவன் சொஸைட்டி, தாணா(மே), மும்பை. Fax & Ph: 5365838



அருள்மிகு கிருபாலநாதர் மற்றும் வரதராஜப் பெருமாள் ஆலயங்கள், புத்தமங்கலம்.

அமரர் கல்கி அவர்கள் பிறந்த கிராமம்

அமரர் கல்கி அவர்கள் பிறந்த கிராமமான புத்தமங்கலத்தில் (மயிலாடுதுறை வட்டம்) அருள்மிகு கிருபாலநாதர் மற்றும் வரதராஜப் பெருமாள் ஆலயங்கள் சிதிலமடைந்த நிலையில் உள்ளன.

அமரர் கல்கி அவர்களின் நூற்றாண்டு சமயத்தில் அவற்றைத் தமிழ்நாடு அறநிலையத் துறையின் ஒப்புதலுடன் புதுப்பிக்க முயற்சிகள் எடுக்கப்பட்டுள்ளன.

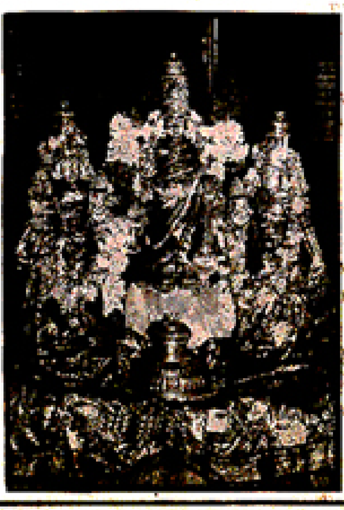
இத் திருப்பணிக்கு அறநிலையத் துறை ரூ. 9,20,000 மதிப்பீடு செய்து, அரசின் பங்காக ரூ. 4,50,000 வழங்குகிறது. மீதமுள்ள தொகையில் கல்கி குடும்பத்தினரும் நெருங்கிய உறவினர்களும் ரூ. 3,00,000 வழங்கியுள்ளனர். கும்பாபிஷேகச் செலவுகளும் இருக்கின்றபடியால் மேலும் இரண்டு லட்சம் ரூபாய் நன்கொடைகளாகப் பெறுமாறு அறநிலையத் துறை கோரியுள்ளது.

சென்ற ஜனவரி மாதம் 24-ம் தேதி திருப்பணி துவக்க விழாவும் பாலாலயம் அமைக்கும் நிகழ்ச்சியும் புத்தமங்கலம் கிராமத்தில் சிறப்பாக நடந்தேறின.

அமரர் கல்கி அவர்களிடம் பேரன்பும் பெருமதிப்பும் கொண்டிருக்கும் அன்பர்கள் தமிழ் கூறும் நல்லுலகமெங்கும் பரவியிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கெல்லாம் இந்தத் திருப்பணியில் பங்குபெற ஆர்வமாக இருக்கும். அவரவரும் அதிகபட்சமாகத் தங்களால் இயன்ற அளவில் நன்கொடை அனுப்பி அருள்மிகு கிருபாலநாதர் மற்றும் வரதராஜப் பெருமாள் திருவருளைப் பெறுமாறு வேண்டுகிறோம்.

தங்களுடைய நன்கொடையை மயிலாடுதுறையில உள்ள எந்த ஒரு வங்கிக் கிளைக்கும் டிடி எடுத்து அனுப்பலாம். இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கி, மணல்மேடு கிளையில் (மயிலாடுதுறை வட்டம்) இதற்காகத் தொடங்கப்பட்டுள்ள கணக்கில் அது வரவு வைக்கப்படும்.

காசோலையை **(DD or cheque), "IOB, Manalmedu, A/C No. 13874, Thirupani Nidhi, Kripalanadar Temple"** என்ற பெயரில் எடுத்து பின்வரும் விலாசத்துக்கு அனுப்பி வைக்கவும். நன்றி.



கி. ராஜேந்திரன்,
தலைவர் : புத்தமங்கலம் திருக்கோயில்கள் திருப்பணிக் குழு.
பதிப்பாளர், கல்கி நிறுவனப் பத்திரிகைகள்,
47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை – 600 097.

03.02.99

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : வெங்காயம்

வெங்காய பௌல்ஸ் வித் கோஸ் மசாலா

முதல் பரிசு

தேவையான பொருட்கள் :

பெரிய வெங்காயம் - ¼ கிலோ,
உருளைக் கிழங்கு - ¼ கிலோ,
மைதா மாவு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - சிட்டிகை,
உப்புத்தூள் - சிறிது.
எலுமிச்சைச் சாறு - 1 ஸ்பூன்,
ரிபைண்ட் ஆயில் - 1 லிட்டர்.

செய்முறை :

பெரிய வெங்காயத்தைத் தோல் நீக்கி கேரட் துருவியில் பொடிசாக துருவிக் கொள்ளவும். உருளைக் கிழங்கை மண் போகக் கழுவி விட்டு, தோல் சீவி அதே போல் பொடிசாக துருவிக் கொள்ளவும்.

ஒரு அகலமான வெள்ளைத் துணியை விரித்து, வெங் காய, உருளைத் துருவல்களை அதிலிட்டு பரப்பி, துணியை சுருட் டிப் பிழிந்து ஈரத்தை நீக்கி விடவும்.

ஈரம் நீக்கிய துருவல்களை ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்புத் தூள், மைதா மாவு, எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து கையில் எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு பிசைந்து விடவும். உருண்டு பூரி மாவு போல வரும் வரை பிசைந்து விடவும்.

ஒரு அகலமான சில்வர் கரண்டி (உருண்டையானது; குழம்பிற்கு உபயோகிப்பது) எடுத்துக் கொள்ளவும். கரண்டியின் குழிவான பகுதியை கவிழ்த்த நிலையில் வைத்து அதன் மீது பரவலாக எண்ணெய் தடவி விடவும்.

பிறகு வெங்காயத் துருவல் கலவையைச் சிறிய பந்து அளவில்


உங்கள் துணிகளுக்கு முழுமையான
டோட்டல் சலவை
செழிப்பான நுரை
சுத்தமான சலவை
பளிச்சென்ற துணிகள்
Total
BLUE DETERGENT BAR
கடின நீரிலும்
நுரை பொங்கும்
சலவை சிறக்கும்
அதிகபட்ச விற்பனை விலை
500 கிராம் ரூ. 12.75
300 கிராம் ரூ. 8.25
டோட்டல் சலவைக்கட்டி
மேலும் புதுப்பொலிவுடனும்
நுரைவளத்துடனும்
கிடைக்கிறது.
இன்றே எடுத்துச் செல்வீர் உங்கள் அபிமான
டோட்டல் சலவை கட்டிகளை.
ஒரு MSIL தயாரிப்பு

எடுத்து அதன் மீது பரப்பி விடவும். கையில் எண்ணெய் தொட்டு கரண்டியின் மேல் தொப்பி போல் பரவச் செய்யவும். இடைவெளி இருக்கவே கூடாது!

பின் அடுப்பில் அகலமான வாணலி வைத்து எண்ணெய் முழுவதும் ஊற்றி நன்கு சூடுசெய்யவும். சூடானபின் கரண்டியை முன் பக்கமாக திருப்பி எண்ணெயில் மூழ்கும்படி வைக்கவும். பாதி வெந்தபின் கத்தியின் உதவியால், "வெங்காய பௌலை" தனியே பிரித்து எண்ணெயில் மிதக்க விடவும். லேசாகவும், பக்குவமாகவும் திருப்பி விட்டு சிவக்க பொரித்து எடுக்கவும். அகலமான தட்டில் வட்டமாக "வெங்காய பௌல்களை" இதே போல் செய்து அடுக்கி வைக்கவும். "வெங்காய பௌல்ஸ்" ரெடி!



• லக்ஷ்மி



கோஸ் மசாலா:

தேவையான பொருட்கள் :

முட்டைக்கோஸ் துருவல் - 2 கப்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
பச்சை கொத்துமல்லி - சிறிதளவு,
சோம்பு - ½ ஸ்பூன்,
வெங்காய தாள் - ½ கப்,
கருவேப்பிலை - சிறிதளவு,
எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப,
உப்புத்தூள் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லித் தழை இவற்றைப் பொடிசாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

வெங்காயத் தாளை சிறு சிறு துண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

நான்ஸ்டிக் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் சோம்பு போட்டு பொரிக்கவும். பச்சை மிளகாய் சேர்த்தபின், வெங்காய தாள் போட்டு வதக்கவும். பின் முட்டை கோஸ் துருவல் சேர்த்துக் கிளறவும். உப்புத் தூள் சேர்த்து அடிக்கடி கிளறி விடவும்.

கோஸ் பாதி வெந்ததும் சுக்குப் பொடி சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். 1 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு மீண்டும் கிளறி விடவும்.

• ஜே. ராஜாத்தி.





• சுதா



கருவேப்பிலை, பச்சைக் கொத்துமல்லி தூவி, கிளறி விடவும். கோஸ் ரொம்பவும் வேக வேண்டியது இல்லை. இப்போது "கோஸ் மசாலா" ரெடி!

தட்டில் வட்டமாக அடுக்கிய வெங்காய பௌல்களில் புதுவிதமான "கோஸ் மசாலாக்களை" பாதி அளவில் நிரப்பவும். அலங்காரம் தேவையில்லை! கண்ணைப் பறிக்கும் கலை புணவு இது! மனதைப் பறிக்கும் சுவையும் கொண்டது!

– ஜே. ராஜாத்தி, வேலூர்.

இரண்டாம் பரிசு!

வெங்காய ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள் :

வெங்காயம் பெரியது - 2 கிலோ,
(விற்கும் விலையில் மயக்கம்/தயக்கம் வேண்டாம். இப்போதுதான் மலிந்து விட்டதே)
எலுமிச்சைச் சாறு (புளிப்பிற்கு) - 15 (நடுத்தர சைஸ்),
தேவையான உப்பு,
மிளகாய்த் தூள் - ½ கிலோ,
வெந்தயம் - ஒரு கைப்பிடியளவு,
கடலை - சிறிது,
பெருங்காயம் - சிறிது,
ந. எண்ணெய் - ½ கிலோ,
கடுகுப் பொடி - 150 கிராம்.

செய்முறை :

பெரிய வெங்காயம் உரித்து நான்காக ஒரே சைஸில் வெட்டவும். எலுமிச்சைச் சாறு உப்பு கலந்து (வெங்காயம் ஈரம் போக) வெய்யிலில் காயவைத்து எடுத்து சூடுதணிய விட்டு மறுநாள் கீழ்க்கண்ட தாளிதம் சேர்க்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் நன்கு காயவிட்டு பெருங்காயம் பொரித்து, காஸை ஆப் செய்து மிளகாய்த் தூளைச் சேர்த்து நன்கு ஆறியபின் வெந்தயம், கடலை, வெய்யிலில் காயவைத்த

வெங்காயம் சேர்த்து இரண்டு நாட்களுக் கொருமுறை கிளறி ஒரு வாரம் கழித்து உப யோகிக்கவும்.

எலுமிச்சம் சாறு 'ப்ரிசர்வேடிவ்' ஆக செயல்படுவதால் கெடாது. நாள்பட வெங் காயம் உப்பு, காரத்தில் ஊறி அதிக சுவை யைக் கொடுக்கும்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன், சென்னை – 24.

மூன்றாம் பரிசு

ஆனியன் பிஸ்கெட்

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா மாவு – 1 கப்,
சின்ன வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) – 1 கப்,
டால்டா – ½ கப்,
சுக்குத் தூள் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கொக்கோ பவுடர் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏலக்காய் – 4,
சீனி – 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் – 4,
மல்லி, புதினா – சிறிது,
முந்திரிப் பருப்பு – எண்ணிக்கைக்கேற்ப,
கருவேப்பிலை – சிறிது,
பேக்கிங் பவுடர் –1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

மைதா மாவு, கொக்கோ பவுடர், பேக்கிங் பவுடர், சுக்குத் தூள் நான்கையும் நன்றாகக் கலந்து வைக்கவும். சீனி, ஏலக்காய் மிக்ஸியில் போட்டு திரித்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் டால்டா விட்டு பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், ப. மிளகாய், கருவேப்பிலை மூன்றையும் சிவக்க வதக்கவும், பின் அரை கப் டால்டாவை சூடாக்கி அனைத் தையும் ஒன்றாகப் போட்டு கலக்கவும்.

மல்லி, புதினா பொடியாக நறுக்கி அதை யும் சேர்த்துப் பிசைந்து சப்பாத்திக் கல்லில் இட்டுத் தேய்க்கவும். சிறிது கனமாக தேய்த்து வட்டமாகவோ (அ) சதுரமாகவோ வெட்டி நடுவில் ஒரு முந்திரி பருப்பு வைத்து கேக் ஓவனில் வைத்து எடுக்கவும்.

இந்த ஆனியன் பிஸ்கெட் சீரணத்திற்கும் நல்லது.

– அமலி எட்வர்ட், மதுரை – 19.

நான்காம் பரிசு

வெங்காய 'இட்லி சாம்பார்'

இட்லிக்கு சாம்பார் பொதுவாக அனை வரும் விரும்பி உண்பர். காய்கள் ஏதும் போடாமல் வெறும் சிறிய வெங்காயம் மட்

டுமே நிறைய சேர்த்து செய்தால் இதனுடைய ருசிக்கு ஈடுஇணையில்லை எனலாம். இந்த சாம்பாருக்கு புளி சேர்க்கக் கூடாது.

தேவையான பொருட்கள் :
சிறிய வெங்காயம் உரித்தது - ½ கிலோ,
ஆப்பிள் தக்காளி - 5,
நாட்டுத் தக்காளி - 2,
துவரம் பருப்பு - 100 கிராம்,
பாசிப் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
வெல்லம் - சிறிதளவு,
நெய் - 1 டீஸ்பூன்,
தாளிப்பதற்கு எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கொத்துமல்லித் தழை - ¼ கப் (பொடியாக நறுக்கியது),
பச்சை மிளகாய் - 3,
கருவேப்பிலை - சிறிதளவு,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

வறுத்து நுணுக்கிப் போட :
தனியா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வரமிளகாய் - 7,
வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகு - ½ டீஸ்பூன்,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
து. பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
க. பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
கசகசா - ½ டீஸ்பூன்,

வெங்காயத்தை உரித்து முழுதாக வைத்துக் கொள்ளவும். தக்காளிகளை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி லேசாக நசுக்கி வைக்கவும. பச்சை மிளகாயை இரண்டாகக் கீறிக் கொள்ளவும். இத்துடன் து.பருப்பையும், பாசிப் பருப்பையும் மேற்கூறியவற்றையும் குக்கரில் தேவையான தண்ணீர் விட்டு வேகவைக்கவும்.

நன்கு வெந்ததும் வறுத்து நுணுக்கிப் போடுபவற்றையும் போட்டுக் கொதித்ததும் மஞ்சள் தூள், உப்பு, வெல்லத்தூள், கொத்துமல்லித் தழை போட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும். கொதித்ததும் இறக்கி வைத்து ஸ்பூன் நெய் விடவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சீரகம், கருவேப்பிலை பொரித்துப் போடவும்.

இவ்வகையில் செய்யப்பட்ட சாம்பார், வெங்காய வாசனை கமகமக்க இட்லிக்கு ஊற்றிச் சாப்பிட அருமையாக இருக்கும்.

இத்துடன் வெங்காய மிளகாய் துவையலும சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் இன்னும் நன்றாக இருக்கும். இத் துவையல் அம்மியில் அரைத்தால்தான் நன்றாக இருக்கும்.

வரமிளகாய் - 8,
சி. வெங்காயம் - 15,
கல் உப்பு - சிறிதளவு.

மிளகாயையும், கல் உப்பையும் அம்மியில் நைசாக அரைக்க வேண்டும். அரைத்ததும் வெங்காயம் வைத்து அரைக்க வேண்டும்.

– சுதா செந்தில்குமார், கோயமுத்தூர்.

ஐந்தாம் பரிசு

வெங்காயப் பொடி

சின்ன வெங்காயம் - 200 கிராம்,
இட்லிப்பொடி - 300 கிராம்,

அல்லது நாம் இடித்த இட்லிப் பொடி. இடித்து 10 நாட்களில் புது வாசம் போய் இருக்கும் மீதிப் பொடி. பொடிக்கு ஏற்றவாறு வெங்காயத்தைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம்.

செய்முறை :
வழக்கமாக அவரவர் விருப்பப்படி பொருள்களை சேர்த்துச் செய்த இட்லிப் பொடியை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். எள் சேர்க்கக் கூடாது. 150 கிராம் மிளகாய் வற்றலும் 150 கிராம் உளுத்தம் பருப்பு, கொஞ்சம் வெள்ளைப் பூண்டு, காய்ந்த கருவேப்பிலை, உப்பு, பெருங்காயம் போட்டுச் செய்த பொடியை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சின்ன வெங்காயத்தை மிகவும் சிறியதாக வெட்டிக் கொண்டு, வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, வெங்காயம் முங்குவதற்கு சற்று குறைவாக நல்லெண்ணெய் விட்டு நன்கு காய்ந்தவுடன் வெட்டிய வெங்காயத்தைப் போட்டு நன்கு சுருள, கைபடாமல் வதக்க வேண்டும். நன்கு சுருண்டு வதங்கியபின் வாணலியைக் கீழே இறக்கி வைத்து இட்லிப் பொடியை போட்டு நன்கு கிளறிக் கொடுக்க வேண்டும். பின் ஆறியவுடன் நன்கு உலர்ந்த பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பயன்கள் : தனி இட்லிப் பொடியை அடிக்கடி சாப்பிட்டால் உடல்நலம் கெடும். வெங்காயம் கண் கண்ட மருந்து. வயிற்றுப் புண்ணுக்கு நல்ல மருந்து. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை விரும்பி உண்ணும் இட்லிப் பொடியில் சின்ன வெங்காயம் கலந்து உண்பது மிகவும் நல்லது. இந்தப் பொடியில் ஊற்றிச் சாப்பிட எண்ணெய் வேண்டாம். அப்படியே வெறும் பொடியில் இட்லி, தோசை தொட்டுச் சாப்பிடலாம். சில சமயங்களில் சூடான சாதத்திலும் போட்டுப் புரட்டிச் சாப்பிடலாம். மிகவும் நல்லது.

– சாந்தி மாடசாமி, தூத்துக்குடி - 3.

உங்களின் கனவு இல்லத்திற்கு

Booking Open

METTUPALAYAM ROAD

Sreevatsa Gardens
COIMBATORE

எழில்மிகு இல்லங்களை உருவாக்கித் தரும் ஸ்ரீவத்ஸா, கோவையில் உங்களுக்காகவே அளிக்கிறது இரண்டு சாய்ஸ் – ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் மற்றும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியூ. இங்கு காண்பீர் உங்கள் தேவைக்கேற்ப



Duplex House



Apartments

ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ்

- ஊட்டி செல்லும் வழியில் கோவை ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மீ. தொலைவில்.
- கிளப்ஹவுஸ், நீச்சல் குளம், சூப்பர் மார்கெட், உடற் பயிற்சி மையம், 24 மணி நேர பாதுகாப்பு.
- 24 ஏக்கர்களில் வில்லா, டூப்ளக்ஸ் வீடுகள் மற்றும் அப்பார்ட்மெண்ட்ஸ்.

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.

கோயம்புத்தூர்: 8/2, மேட்டுப் பாளையம் ரோடு, கோயம்புத்தூர், 641 043. போன்: 91–0422–437422, 432574, 432184, 441481. ஃபேக்ஸ்: 91–0422–430699. தந்தி: SRIVATSACO
Email: <Sreevatsa.cbe@smy.sprintrpg.ems.vsnl.net.in> Web site: http://www.sreevatsa.com

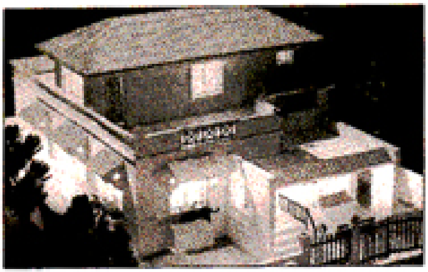
ஸ்ரீவத்ஸா அளிக்கும் இரண்டு வழிகள்

KOVAIPUDUR

Booking Open

Sreevatsa Hill View
COIMBATORE

வீடுகளை உங்களின் வசதிக்கேற்ப படைப்புகளில். ஆடம்பரத்தை விரும்புவோர்க்கு ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ். குறைந்த விலையில் நிறைந்த வசதிகளை நாடுவோர்க்கு ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியூ.



Independent Villas



Row Houses

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியூ

- பாலக்காடு செல்லும் வழியில் கோவை ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மீ. தொலைவில்.
- தனிப்பட்ட வீடுகள், வரிசை வீடுகள் மற்றும் அப்பார்ட்மென்ட்ஸ், 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரை.
- கோவை ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மீ.ரும் *NH*47 ல் இருந்து 0.75 கி.மீ. தூரம் மட்டுமே.

Anugrah 2541 / 98A

Architects: **SANKAR & ASSOCIATES**, Coimbatore

Our Bankers are **GLOBAL TRUST BANK LIMITED**

சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953.
ஃபேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5220192, மும்பை: திரு. ஜி.ஜி. பரதன், போன்: 5285716 (அலுவலகம்), ஃபேக்ஸ்: 022-5425356
ஐக்கிய அரபு குடியரசு: திரு. ஹம்சா.பி.வி., பிரிட்ஜ்வே ரியல் எஸ்டேட், போன்: 04-220555, 04-258000, ஃபேக்ஸ்: 04-270074

புதிய தொடர்கதை — 1

ஒரு முக்கிய பின்னணி

ரீஜனல் ஆபீஸின் மாதாந்தரக் கூட்டத் துக்கு அனு போவதான திட்டமே முதலில் இல்லை. அவருடைய பாஸ் மட்டும்தான் போவதாக இருந்தார். இதுவரை அதுதான் பழக்கமாகவும் இருந்த விஷயம். இந்த முறை வழக்கம் போல் அந்தக் கூட்டத்தில் சமர்ப் பிக்கப்பட வேண்டிய அறிக்கைகள், விளக் கங்கள், போன மாதக் கூட்டத்தின் மினிட் ஸில் இவருடைய பாஸ் செய்து முடிக்க வேண்டிய பொறுப்புகளாக ஹைலைட் செய்யப்பட்டிருந்தவைகளில் முடிந்து விட்ட விவரங்கள், பாக்கிக்கான காரணங்கள் என்பன போன்ற காகித வேலைகள் சகலமும் உள்ளடக்கிய ஃபைலை அனு பாஸிடம் நீட்டியபோது, "நீயும் என்னுடன் வருகிறாயா அனு?" என்று கேட்டார்.

அனுவுக்கு ஆச்சர்யம் ஒரு பக்கம்; ஆனந்தம் ஒரு பக்கம். இது விதியின் குரல் என்று தெரிந்திருந்தால் எச்சரிக்கையும் ஒரு பக்கம் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

சென்னை எழும்பூர் ரயில் நிலைய வாசலில் இறங்கிக் கொண்டு தன் மெகாசைஸ் வி.ஐ.பி. சூட்கேஸைக் கீழே இறக்கிய ராஜேஷ் ஆட்டோ டிரைவரிடம் பேரம் பேசாமல் கேட்டது கொடுத்தான்.

அவனுடைய தோள்களைச் சுற்றிக் கவ்வியபடி முதுகில் தொங்கிய பையையும் சூட்கேஸின் அளவையும் முகத்தில் வழிந்த லேசான வட இந்தியக் களையையும் பார்த்த மாத்திரத்தில் "ஆவோ சாப். பாண்டியன் எக்ஸ்பிரஸ் தயார் ஹை" என்று அரைகுறை இந்தியில் பேசியபடி மொய்த்துக் கொள்ள முயன்ற போர்ட்டர்களை ஒதுக்கியவனாக பெட்டியை நாய்க்குட்டி போல இழுத்துக் கொண்டு நடக்கத் தொடங்கினான்.

சட்டைப் பையில் இருக்கை உறுதிசெய்யப் பட்ட முதல் வகுப்பு டிக்கெட் இருந்ததால் சார்ட் எதுவும் பார்த்துக் கொண்டிருக்காமல் நேராக ரயிலுக்கு நடந்து முதல் வகுப்புப் பெட்டியில் ஏறி பி கேபினில் நுழைந்து தன் இருக்கைக்குக் கீழே பெட்டியைத் தள்ளினான். முதுகில் இருந்து பையை இறக்கி அதனையும் கீழே தள்ளி இடுப்பில் பெல்ட்டுடன் கட்டி யிருந்த 'பௌச்'சிலிருந்து சங்கிலி எடுத்து அவற்றை இணைத்து பூட்டி விட்டு அலுப்பு டன் நிமிர்ந்தான். கை கால்களை விறைப் பாக்கி நெட்டி முறித்தான். எதிரே தெரிந்த கண்ணாடியில் முகம் பார்த்துக் கொண்டான்.



கனவிலிது கண்டேன்!


பெ. நாயகி

இறுக்கம் தளர்ந்திருந்த ஷூவின் முடிச்சுகளை ஒருமுறை அவிழ்த்து மீண்டும் இறுக்கிக் கட்டி விட்டு ஜீன்ஸின் பின்புறப் பாக்கெட்டில் பர்ஸ் இருக்கிறதா என்று ஒருமுறை தட்டிப் பார்த்துக் கொண்டு கேபினை விட்டு வெளியே வந்தான்.

பிளாட்பார்முக்கு இறங்கி புத்தகக் கடை நோக்கி நடந்தான். ஓரிரண்டு பத்திரிகைகள் வாங்கிக் கொண்டான். பரபரப்பாக அலைந்து கொண்டும், வரிசையாக மேலே தொங்கிய டி.வி. பெட்டிகளின் விளம்பர அலறல் களுக்கிடையே ஓங்கிய குரலில் பேசிக் கொண் டும் பாசம் பரிமாறிக் கொண்டும் இருந்த பல்வேறு ஜனங்களுக்கு மத்தியில் தான் மட்டும் தனியனாக இருப்பதாக உணர்ந்தான்.

பாடிலாங்வேஜ் பற்றிய மனோதத்துவ நூல்களில் பலதரப்பட்ட மனிதர்களை ஒரே நேரத்தில் எடை போடுவதற்கு ஏற்ற இடம் விமான நிலையங்கள்தான் என்று படித்தது நினைவு வந்தது. தவறு. விமான நிலையங் களுக்கு வருபவர்கள் பெரும்பாலும் மேட்டுக் குடியினர். அல்லது அப்போதுதான் சமூகத் தின் மேல்தளத்தைத் தொட்டுக் கொண் டிருப்பவராக இருப்பார்கள். இந்த இரு பிரிவும் எண்ணெயும் தண்ணீருமாய்த்தான் ஒன்றுசேராது நிற்கும். பரஸ்பர சந்திப்பும், கலந்து கொள்ளுதலும் கூட போலித்தனமாகத் தான் இருக்கும்.

ரயில்வே நிலையங்களில் மனிதர்கள் அவரவர்க்குரிய இயல்போடு வெளிப்படு கிறார்கள் என்று பட்டது.

எல்லா வகுப்பு மக்களும் இருக்கும் இடம் இது. குழந்தைகளும், பெற்றோர்களும், புகுந்த வீடு செல்லும் புதுப் பெண்களும், வேலை தேடி வெளியூர் செல்லும் இளைஞர்களும் எந்தவித போலித்தனமும் இன்றி மற்றவர்கள் பார்க்கிறார்களா என்கிற உணர்வுகள் இன்றி இயல்பாகக் கண்ணீர் விட்டு தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும் இடம் இதுவாகத் தான் இருக்க முடியும் என்று தோன்றியது.

இன்னும் வட இந்திய ரயில்வே பிளாட் பார்ம்களில் இளைய வயதினர், பெரியவர் களின் கால்களைத் தொட்டு வணங்கும் காட்சிகள் வெளிப்படை.

முதன்முறையாக அந்தக் காட்சியை அகமதாபாத் ஸ்டேஷனில் பார்த்தபோது அன்பரசு ஆடிப் போனது நினைவு வந்தது.

"இதென்ன ராஜேஷ்" என்று வாய்திறந்து அதிசயித்தான்.

"ஏன்டா? பெரியவர்களை சிறியவர்கள் வணங்குவதில் என்ன ஆச்சர்யம் இருக்கிறது? ஏன் தமிழ்நாட்டில் வணங்குவதில்லையா?"

"இந்த மாதிரி பொது இடத்தில் பெற்றோர் காலில் யாரும் அங்கே விழுவதில்லை. அரசியல்வாதிகள் காலில் வேண்டுமானால் விழுகிறார்கள்."

ரயில் கிளம்பத் தயாராகிற மணி அடிக்கும் சப்தம் கேட்க அவசரமாக ஒரு பாட்டில் குடிநீர் வாங்கிக் கொண்டு தன் இருக்கைக்கு நடந்தான்.

கேபினுள் நுழைய அங்கே மற்ற மூன்று பேரும் ஏற்கெனவே வந்திருந்தார்கள்.

ரயில் அடுத்த விசிலும் கொடுத்து விட்டு ஓர் அதிர்வுடன் நகரத் தொடங்கியது.

கிட்டத்தட்ட ராஜேஷின் வயதில் ஓர் ஆணும் அவன் இளம் மனைவியும் ஒருபுறம் அமர்ந்திருக்க எதிர் இருக்கையில் ஐம்பது வயது மதிக்கத்தக்க வெளிநாட்டுப் பெண் ஒருத்தியும் அமர்ந்திருந்தாள்.

"ஐ'ம் ஆனி. வாங்கோ. உட்காருங்கோ" என்றாள் அந்தப் பெண் தமிழில்.

ராஜேஷ் அவளை ஆச்சர்யமாகப் பார்த் தான்.

"எனக்குத் தமிழ் தெரியும். கொஞ்சம் தப்புத் தப்பாய்ப் பேசுவேன். நீங்க பேர் பண் ணிக்கணும்" என்றாள்.

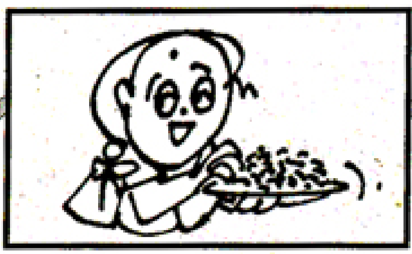
"தப்பாகவா? நல்லாவே பேசறீங்க" என் றாள் எதிர் இருக்கையில் இருந்த பெண்.

ராஜேஷ் கூச்சமான புன்னகையுடன் உட்கார்ந்தான்.

"இந்த லோயர் பர்த் உங்களுடையதா?" என்று கேட்டாள் ஆனி.

ராஜேஷ் தலையாட்டினான்.

"எனக்குக் கொஞ்சம் கால் வலி பிரச்னை உண்டு. உங்களுக்குத் தொந்தரவு இல்லை என்றால் என்னுடைய மேல் பர்த்தை நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ள முடியுமா?"



ஓமப் பொடிக்கு ஓமத்தை விட பத்து ஓமவல்லி இலைகளை, அரை தம்ளர் தண்ணீரில் அரைத்து வடிகட்டி மாவில் சேர்த்து செய்து பாருங்கள். விறுவிறுப்பான சுவையுடன் கமகமக் கும். நாள்பட்ட ஓமம் அவ்வளவு காரம் தருவதில்லை. வாசமும் இருக்காது.

— அன்னு

அடுத்த முறை உங்கள் குழந்தையின் பிறந்த நாள் அன்று அவனது நண்பர்களை மாறுவேடத்தில் வரச் சொல்லுங்கள். "பிறந்த நாள் பார்ட்டி" ரொம்ப தமாஷாக இருக்கும். ஏதாவது சின்னச் சின்ன போட்டிகள் வைத்து, பார்ட்டியை மேலும் ஜாலியாகக் கொண்டாடலாம்!

- போரூர். ஆர். சீதா



"நோ ப்ராப்ளம். தாராளமாக" என்றான் ராஜேஷ்.

அதிலே அவனுக்குமே கொஞ்சம் சுயநலம் இருந்தது. நேற்று காலையில் இருந்து நவஜீவன் எக்ஸ்பிரஸில் பிரயாணம் செய்திருந்த களைப்பின் மிச்சம் அவன் உடம்புக்கு ஓய்வைத் தேவைப்படுத்தியது.

மேற்கொண்டு யாரிடமும் பேசாமல் டி.டி.இ. வந்தவுடன் அவரிடம் டிக்கெட்டைக் காட்டிய பிறகு மேலே ஏறிப் படுத்துக் கொண்டவன் மறு விநாடியே தூங்கி விட்டான்.

நல்ல உறக்கத்தில் இருந்தவனை எது எழுப்பி விட்டது என்று தெரியவில்லை.

கண் விழித்த போது ரயில் சீரான ஆட்டத்துடன் ஓடிக் கொண்டிருப்பதை உணர முடிந்தது. கேபினின் இரவு விளக்கு மட்டும் எரிந்து கொண்டிருக்க எதிர்ப்புற மேல் பர்த்தில் அந்த இளைஞன் மெல்லிய குறட்டை ஒலி எழுப்பியபடி ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருப்பது தெரிந்தது.

கீழ் இருக்கைகளில் பெண்கள் இருவரும் எதிரெதிரே படுக்கை விரிப்புகளின் மீது உட்கார்ந்து பேசிக் கொண்டிருப்பது கேட்டது.

அவர்கள் எவ்வளவு நேரமாகப் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்களோ! முதல் சந்திப்பிலேயே எப்படித்தான் பெண்கள் இப்படி நெருங்கி விடுகிறார்களோ என்கிற எண்ணம் ஏற்பட்ட போது புன்னகை ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியவில்லை.

கைக்கடிகாரம் மணி பனிரெண்டரை என்றது.

அவர்கள் மெல்லிய குரலில் பேசிக் கொண்டிருந்தாலும் மூடியிருந்த கேபினின் நிசப்தம் காரணமாக ராஜேஷின் காதுகளில் அவர்களின் உரையாடல் விழுந்தால் செய்தது.

"இத்தனை வயசுக்கப்புறம் எப்படி விவாகரத்து என்று யோசிக்கிறாயா?" என்று ஆனி கேட்க எதிர் இருக்கைப் பெண் அமைதி காப்பது தெரிந்தது.

"மீனா! இன்னொண்ணும் தெரிஞ்சா ஆச்சர்யப்படுவே."

"என்ன?"

"என்னுடைய கல்யாணம் காதல் கல்யாணம். நானும் டேவிட்டும் படிக்கிற காலத்திலேயே ஐந்து வருடங்களாகக் காதலித்தோம். வீட்டாருடன் சண்டை."

"சண்டையா? உங்க நாட்டுல கூட காதலுக்கு எதிர்ப்பு இருக்கா?" என்று கேட்ட பெண்ணின் குரலில் சராசரி இந்தியப் பெண்ணின் அறியாமை முழுவதுமாக விரித்திருந்தது.

"காதலுக்கு எங்குதான் எதிர்ப்பு இல்லை?"

"வெளிநாட்டுல எல்லாம் எல்லாரும் காதலிச்சுத்தான் கல்யாணம் பண்ணிக்கறதா சொல்றாங்க."

ஆனி சிரித்தாள்.

"சரி மேலே சொல்லுங்க."

"எல்லோரையும் எதிர்த்து இருபது வயசுல கல்யாணம் பண்ணினோம். சந்தோஷமா இருபது வருஷம் இருந்தோம். அப்புறம் டேவிட் போக்குல ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் எங்க ரெண்டு பேருக்கும் இனிமே ஒத்து வராதுன்னு நினைக்க வச்சுது. அட்ஜஸ்ட் பண்ணிப் போக மேக்ஸிமம் முயற்சி பண்ணித் தோற்ற பிறகு டைவர்ஸ் வாங்கிட்டுப் பிரிஞ்சுட்டோம்."

"என்னால ஜீரணிக்கவே முடியலை ஆன்ட்டி! ஆக எப்படி இருபது வருஷம் சந்தோஷமா இருந்திட்டு அப்புறம் சண்டை போட முடியும்?"

"மனுஷனுக்கு குணம் எப்போ ஏன் எப்படி மாறுதுன்னு சொல்லவே முடியறதில்லை மீனா. நீதான் நான் காதலிச்ச ஆனியான்னு டேவிட் பலமுறை கேட்டபோது, அவருக்குமே என்னிடமும் மாற்றங்கள் தென்பட்டிருக்குன்னு தெரிஞ்சுது."

"அதுக்காக, உடனே பிரிஞ்சிடறதா?"

"வேறென்ன செய்யணும்?"

"ஏதாவது செய்யணும்னு ஏன் நினைக்

கணும்? சும்மா இருந்திருக்கலாமே."

"சும்மா இருந்தா என்ன ஆகியிருக்கும்? வாழ்க்கை தினம் தினம் போராட்டமா ஆகியிருக்காதா மீனா?"

"அதற்கில்லை. இத்தனை வருஷம் ஒண்ணா இருந்தீங்க. மீதி நாட்களையும் கொஞ்சம் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிட்டு ஒண்ணாவே கழித்திருக்கலாமே ஆன்ட்டி?"

"அவசியம்? இத்தனை வருஷம் எப்படி சந்தோஷமா இருந்தோமோ அதே மாதிரி மீதி நாட்களையும் சந்தோஷமா கழிக்கணும்னு நினைக்கறது தப்பா? பிரிவுதான் அந்த சந்தோஷத்தைத் தருமென்றால் பிரிந்து கொள்வதில் என்ன தப்பு?"

"அதெப்படி ஆன்ட்டி, இத்தனை வருஷம் கூட இருந்தவரைப் பிரிந்து சந்தோஷம் கிடைக்க முடியும்?"

"முதல் சண்டையிலேயே நாங்கள் பிரிந்து விடவில்லை, மீனா. அட்ஜஸ்ட் பண்ணுவதற்கும் காம்ப்ரமைஸ்களுக்கும் ஓர் அளவு இருக்கிறது. அந்த எல்லையைத் தொட்ட பிறகுதான் பிரிவு."

"உங்களுக்குக் குழந்தைகள்?"

"மூன்று இருக்கு."

"என்ன செய்கிறார்கள்?"

"அவர்களுடைய டீன் ஏஜில் இருக்கிறார்கள். அங்கேதான் படிக்கிறார்கள்."

"உங்களுடைய பிரிவு அவர்களைப் பாதிக்கவில்லையா?"

"அவர்களுக்குப் புரிய வைத்தோம். நாங்கள் சேர்ந்து இருப்பதை விடவும் பிரிந்து விட்டால் நல்லது என்று அவர்களுக்குப் புரிய வைத்தோம். எனவே பெரிய அளவில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்க வாய்ப்பு இல்லைன்னு நினைக்கிறேன்."

"நீங்க இப்போ என்ன பண்றீங்க?"

"இரண்டு வருஷமா மதுரை காமராஜர் யுனிவர்சிட்டியில் தமிழ் மொழியில் ஆராய்ச்சி பண்ணிட்டிருக்கேன்."

"என்னது...?" என்று கொஞ்சமும் நம்பிக்கை இல்லாத குரலில் கேட்டாள் அந்தப் பெண்.

"நான் படிக்கிற காலத்திலேயே மொழியியல் பற்றித்தான் படித்தேன். உலகில் மிக மிகப் பழைய மொழிகள் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட வேண்டும் என்கிற எண்ணம் எனக்கு அப்போதே உண்டு. டைவர்ஸ் ஆன பிறகு என் கவனத்தை இதில் திருப்பிக் கொண்டேன். இப்போது விடுமுறையில் என் நாட்டுக்குப் போய்க் குழந்தைகளுடன் நாட்களைக் கழித்து விட்டு வருகிறேன். அவர்கள் அங்கே படிக்கிறார்கள். நான் இங்கே படிக்கிறேன். எல்லோரும் சுகம்."

"உங்க கணவர்?"

"அவருடைய செகரட்டரியைக் கல்யாணம் பண்ணிட்டு சௌக்கியமா இருக்கிறார்."

மீனாவின் தரப்பிலிருந்து நீண்ட மௌனமும் பெருமூச்சும் மட்டுமே.

"மீனா! நான் சொன்ன விஷயமெல்லாம் ஏன் உனக்கு ஜீரணிக்க முடியலைன்னு தெரியுமா?"

"எங்க சமூகத்துல எனக்குத் தெரிஞ்ச எந்தப் பொண்ணும் நாற்பத்தைந்து வயதில் விவாகரத்து வாங்குவதில்லை. ஒத்து வராத திருமணங்கள் என்பது ஓரிரு வருடங்களில் தெரிந்து விடாதா? அதைத் தெரிந்து கொள்ள இருபது வருடம் ஆகிறதா?"

"சப்போஸ் அதற்கப்புறம்தான் தெரிய வருது. என்ன செய்யறது?"

"நோ சான்ஸ்" என்ற மீனாவின் குரல் உறுதிப்பட எழுந்தது.

ஆனி சிரித்தாள்.

"மீனா! நான் உங்க நாட்டு வாழ்க்கை முறைகள் உங்க பண்பாடு கலாச்சாரம் என்று நீங்கள் சொல்லிக் கொள்ளும் விஷயங்கள் அவற்றில் நிறைந்திருக்கும் வெளிவேஷங்கள் எல்லாவற்றையும் கடந்த இரண்டு வருடங்களாக ஆழ்ந்து கவனிச்சிட்டுத்தான் வர்றேன். உங்க நாட்டில் ஒரு பெண் முப்பது வயதுக்குள் விவாகரத்து பண்ணிட்டா ஓ.கே. நாற்பத்தைந்து வயதில் பண்ணினா அசிங்கம்.

இந்த அரைக்கிழவிக்கு இதெல்லாம் தேவையா? இத்தனை வயசுக்கப்புறம் இவ தனியாப் போய் என்ன செய்யப் போறான்னு ஊர் கூடி கேலி செய்வீங்க. இந்த கஷ்டமெல்லாம் எதுக்குன்னுதான் எவ்வளவு கஷ்டம் புழுக்கம் சகிப்புன்னாலும் அடக்கிக் கொண்டு, நீ முதல்ல சொன்ன மாதிரி



தேன் பாட்டிலில் தேன் காலியானதும், இரண்டு வாழைப்பழத்தை சிறு சிறு துண்டாக்கி போட்டு, இரண்டு குலுக்கு குலுக்குங்கள். பழத்தோடு தேன் அழகாக வந்து விடும். தேனும் வீணாகாது. பழமும் இனிக்குமே!

- போரூர். ஆர். சீதா

இத்தனை வருஷம் ஒண்ணா இருந்தாச்சு மீதி நாட்களையும் கொஞ்சம் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிட்டு ஒண்ணா கடத்திடலாமேன்னு நடைப் பிணமாகவாவது வாழ்ந்திட்டிருக்காங்க..."

"அப்படி எல்லாம் இல்லை ஆன்ட்டி. நீங்க சொல்ற மாதிரி எல்லாம் எங்களால நினைக்கக் கூட முடியாது. நீங்க அதீத கற்பனைகளில் மிதக்கறீங்கன்னு தோணுது" என்ற மீனாவின் குரல் பலவீனமாக ஒலித்தது.

"இது உங்களைச் சுற்றி நீங்க போட்டுக்கற வேலியை உறுதிப்படுத்துவதற்காக செய்யப்படும் ரீ இன் ஃபோர்ஸ்மென்ட் மீனா. உங்களால் அப்படி யோசிக்க முடியாததற்குக் காரணம் உங்களுக்குக் கல்விச் சுதந்திரமோ பொருளாதாரச் சுதந்திரமோ இல்லாததுதான்.

உங்க நாட்டுல பெண் வளர்ப்பே யாரை யாவது சார்ந்துதான் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. தந்தை, தமையன், கணவன், மகன் இவர்களில் யாராவது பெண்ணைத் தாங்க வேண்டும் என்பது போன்ற அமைப்பு. முப்பது வயதுக்குள் கணவனைப் பிரிந்து விட்டால் தந்தை அல்லது தமையன் இரக்கப்படுவான். அவர்களைச் சார்ந்தபடி கொஞ்ச நாள் ஓடும். அவர்களும் ஏதாவது செய்து அவளுடைய எதிர்காலத்துக்கு ஒரு ஏற்பாடு செய்வார்கள். அதே பிரிவு நாற்பது வயதுக்கு மேல் என்றால் தந்தை உயிருடன் இருப்பாரா என்பது சந்தேகம். தமையன் அவனுடைய குடும்ப கஷ்டங்களில் ஆழ்ந்திருப்பான். என்ன செய்வது? அதற்குக் கணவன் தரும் துன்பங்களே மேல் என்று காம்ப்ரமைஸ் செய்து கொள்கிறார்கள். தட்ஸ் ஆல்.

என்னைப் பொறுத்தவரையில் படிப்பு இருந்தது. எதிர்காலத்தை படிப்பில் ஆழ்ந்து கடத்தி விட முடியும் என்கிற பிடிப்பு இருந்தது. ஏராளமான பணம் இருந்தது. பொருளாதார இறுக்கம் நசுக்காது என்கிற தைரியம் இருந்தது. இந்த இரு விஷயங்களிலும் நிறைவு இருந்ததால் சந்தோஷத்தை முன்னிறுத்தி என் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள முடிந்தது. இதுதான் வித்தியாசம்."

மீனாவை மௌனத்தில் ஆழ்த்தி விட்டு, "நான் தூங்கப் போகலாமா?" என்று கேட்ட ஆனி படுக்கையில் சாய்கிற சப்தம் கேட்டது.

ராஜேஷையும் அலுப்பு அணைத்துக் கொள்ள கண்கள் மூடினான்.

அதிகாலையின் மெல்லிய ஒளிக்கற்றைகள் ரயில் பெட்டியைத் தட்டியது போலவும் அந்த ஒலி காதில் பட்டது போலவும் விழித்து எழுந்தான் ராஜேஷ்.

மற்ற மூவரும் இன்னும் உறக்கத்தில் இருக்க கேபின் கதவு திறந்து வெளியே வந்து படிக்கட்டுகளின் அருகில் நின்று வெளியே பார்த்தான்.

சில்லென்ற காற்று முகத்தை அறைந்து சிலிர்க்க வைத்தது. கேசத்தை அலையலையாய்ப் புரட்டி விட்டது.

சூரியக் கதிர்கள் பூமியைத் தழுவ பூமியும் அந்தத் தழுவலில் சிலிர்த்து நிற்பது போல் வெளிக்காட்சி.

'காதல் கொண்டனை போலும் மண்மீதே
கண்பிறழ்வின்றி நோக்குகின்றாயே
மாதர்ப்பூமியும் நின்மிசைக் காதல்
மண்டினாள் இதில் ஐயமொன்றில்லை'

உள்ளே ஓடின பாரதியின் கவிதை வரிகள்.

"எக்ஸ்க்யூஸ் மீ" என்கிற குரலுக்குத் திரும்பினான்.

ஆனி.

"எந்த ஊர்? கொடை ரோடு தாண்டிருச்சா?"

"சாரி. தெரியவில்லை."

அவள் பாத்ரூமினுள் நுழைந்து கொள்ள தானும் மதுரையில் இறங்குவதற்குத் தயாராகத் தொடங்கினான்.

அன்பரசு ஸ்டேஷனுக்கு வந்திருப்பான்.

அன்பரசு வீட்டில் இருப்போர் பற்றிய விவரங்கள் மனக்கண்முன் ஓடத் தொடங்கின.

அன்பரசுவின் தங்கை மாதவி. அப்பா வேதமூர்த்தி. அவன் அம்மா... அவன் அம்மா... பெயர் என்ன?

மறந்து போன மாதிரி இருந்தது.

ஆனி கேபினுள் நுழைந்தாள்.

அன்பரசுவின் அம்மாவுக்கு இவன் வயதுதான் இருக்கும் என்கிற எண்ணம் ஏன் சம்பந்தமில்லாமல் தனக்கு வருகிறது என்று பின் மண்டையில் தட்டிக் கொண்டான்.

(தொடரும்)

உங்கள் கிச்சன் கார்டனில் வெந்தியம், கொத்து மல்லி போன்றவை விதைப்பதாக இருந்தால், இரவே சிறிது நீர் தெளித்து ஊறவிடுங்கள். காலையில் சிறிது சாம்பலை விசிறி தூவி விதைத்து விடுங்கள். இதனால் சீக்கிரம் முளை வருவது மட்டுமல்ல; எறும்புத் தொல்லையும் இராது.

— எஸ். பட்டம்மா



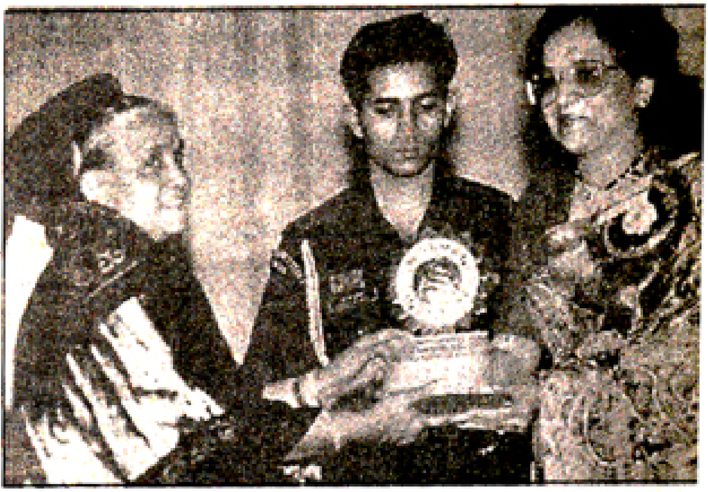
ஸ்ரீமதி கல்பனா முன்ஷி கூறுகிறார்: 18 வயதில் எனக்குக் கல்யாணமாயிற்று. கணவருக்கு சொந்த பிசினஸ் நன்றாகவே நடந்தது. இரண்டு பெண்கள். இரண்டு பையன்கள். பெண்கள் இருவருக்கும் மணமாகி விட்டது. பையன்களுக்கு 15, 12 வயது. சந்தோஷமாக வாழ்க்கை ஓடிக் கொண்டிருந்தது.

ஒருநாள்... திடீரென்று

ஒரு போராட்டம்

என் தலயில் ஒரு பேரிடி விழுந்தது. ஒரு விமான விபத்தில் என் கணவர் இறந்து விட்டார். அந்த இழப்பின் வலி தாளாமல் நான் துடித்தேன். ஆனால்... எவ்வளவு நான்தான் அழுது கொண்டிருக்க முடியும்? தைரியமாக வாழ்க்கையை எதிர்கொள்ள முடிவெடுத்தேன். ஒரு பட்டதாரியாக இருந்தாலும் கணவரின் பிசினஸ் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதில் நான் அவ்வளவு நாள் எந்த அக்கறையும் காட்டவில்லை. அதன் விளைவு இப்போதுதான் எனக்குத் தெரிந்தது. கண்ணைக் கட்டிக் காட்டில் விட்டதுபோல் இருந்தது. நான் போராட வேண்டியவேளை வந்து விட்டது.

என் கணவரின் காரியங்கள் முடிந்ததும் நான் ஒருநாள் அவருடைய கம்பெனிக்குச் சென்றேன். கண்ணாடி பாட்டில்கள், உலோக டப்பாக்கள், அலுமினிய குழாய்கள் இவைகளை தயாரித்து விற்ற கம்பெனி அது. 60 கோடி ரூபாய் புரளும் வியாபாரம்; 800 ஊழியர்கள். டெலக்ஸ் படிக்கக் கூடத் தெரியாது.



நான் இப்போது அந்த கம்பெனியை நடத்த வேண்டும்! என் மனதில் ஒரு உறுதி பிறந்தது.

கம்பெனியிலுள்ள சிலரின் உதவியுடன் நான் மெல்ல மெல்ல கம்பெனி பற்றித் தெரிந்து கொள்ள ஆரம்பித்தேன். இரவும் பகலும் உட்கார்ந்து ஃபைல்களை படித்தேன். எங்கள் வியாபாரத்தின் வாடிக்கைகாரர்கள் பலர் ரஷ்யாவில் இருந்தார்கள். அதனால் ரஷ்ய மொழி கற்றுக் கொண்டேன். ஏற்றுமதி- இறக்குமதி பற்றிய ஒரு 'கோர்ஸி'ல் சேர்ந்தேன்.

என் கம்பெனி ஊழியர்களில் சிலர் விசுவாசமில்லாதவர்களாக இருந்தார்கள். அவர்கள் என் அனுபவமின்மையை தங்களுக்குச் சாதகமாக பயன்படுத்திக் கொண்டதால் முதலில் நான் பெரிய நஷ்டங்களைத் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. என் வாழ்க்கையின் சோதனை மிக்க கட்டம் அது. உலகத்தில் எல்லோருமே கெட்டவர்கள் இல்லை. சில நல்லவர்களும் என்

கம்பெனியில் இருந்தார்கள். அவர்கள் எனக்கு உதவியாக இருந்தார்கள். அதனால் தோல்விகளைக் கண்டு துவண்டு விடாமல் நான் தைரியமாக மன உறுதியோடு போராடினேன். இரவும் பகலும் என் கம்பெனிக்காக உழைத்தேன். இப்போது என் பையன்களும் என்னோடு சேர்ந்து கொண்டார்கள். வியாபாரம் தழைத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

நான் என்னால் முடிந்த சமூக சேவையும் செய்து வந்தேன். 1995ல் 'சிறந்த ரோடரியன்' பரிசு எனக்குக் கிடைத்தது. சிறந்த 'மகிளா சிரோன்மணி'' 'பெண் முதலாளி' பரிசுகளும் கிடைத்தன. இவை தவிர 'உத்யோக ரத்னா' 'நிராயத் ரத்னா' 'இண்டியா இன்டர்நேஷனல் உமன் அவார்டு' ஆகியவை கிடைத்தன. இப்போது எனக்கு 50 வயது.

என் வெற்றிகளுக்குக் காரணம் கடுமையான உழைப்பு, தன்னம்பிக்கை, யதார்த்தமான அணுகுறை இவைதான். வாழ்க்கையின் மேடு பள்ளங்களை தைரியமாக எதிர்கொண்டாலும் எனக்கு வியாபாரத்தில் இஷ்டம் இருக்கவில்லை. ஆனாலும் சூழ்நிலை என்னை ஒரு வியாபாரியாக்கியபோது அதை ஒரு சவலாக ஏற்றுக் கொண்டேன்.

கணவனை இழந்த பெண்களுக்கு என் அறிவுரை: கடவுளை நம்புங்கள். வாழ்க்கையின் உண்மையியல்பை ஏற்றுக்கொண்டு புதிதாக வாழ்க்கையை துவக்குங்கள். உங்களிடம் உள்ள திறமைகளை அடையாளம் கண்டு கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கையில் 'பிராக்டிகலாக இருங்கள்' கௌரவமாக வாழுங்கள். நீங்கள் நேர்வழியில் போகும்போது 'அவர்கள் என்ன சொல்வார்களோ இவர்கள் என்ன சொல்வார்களோ' என்றெல்லாம் கவலைப்படாதீர்கள். மன உறுதி முக்கியம். கணவரின் இழப்பு ஒரு பெரிய நஷ்டம்தான். ஆனால் அதை ஒரு சவலாக எடுத்துக் கொண்டு முன்னேறுங்கள்.

— அனிதா ராமச்சந்திரன்

(நன்றி - 'டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியா)

அதிர்ஷ்டம்

கர்ம யோகி

ஆண்களை விட பெண்களுக்கு ஆன்மீகத்தில் உள்ள சிறப்பை அன்னை எடுத்துக் கூறியிருக்கிறார். அன்னையின் யோகக் கருத்தை வாழ்வுக்குரிய முறையில் நாம் எடுத்துக் கொள்வது எப்படி?

மனிதன் அதிகமாக விரும்புவது 'அ' விலாசம் எனப் படும் அதிர்ஷ்டமாகும். அது தானே வருவது என்பதால் நாமே செய்யக் கூடியது ஒன்றில்லை. அன்னையை பெற்றவர்க்கு அதுவே முடிவல்ல, அதிர்ஷ்டத்தை நாம் நம் வாழ்வில் உண்டு பண்ண முடியும் என 'அதிர்ஷ டம்' என ஒரு நூல் 10 வருஷத்திற்கு முன் எழுதினேன்.

அதிர்ஷ்டத்தை நம் வாழ்வில் உற்பத்தி செய்வதில் பெண்ணின் பங்கு எத்தகையது என்று காண்போம். சத்திய ஜீவிய சக்தி உலகில் வந்துள்ளது. அன்னையை ஜீவன் என்றால், உண்மையாக விழிப்புடனிருந்தால், அச் சக்தி செயல்படும். அதனால் எதையும் சாதிக்க முடியும் என்பது யோகக் கருத்து. அதனால் அதிர்ஷ்டத்தையும் உற்பத்தி செய்ய முடியும். இது வரை



• வாசகி ராஜேஸ்வரி சரவணன் அனுப்பிய அன்னையின் படம்

யில் அன்னை பெண்களைப் பற்றி குறிப்பாகக் கூறியவை :

* சத்திய ஜீவிய சக்தியை அதிகமாகப் பெற பெண்ணின் ஜீவனுடைய அமைப்பு இடம் தரும்.

* பணம் பெண்கள் கையில் நல்ல உருப்பெறும்.

* பெண்கள் சிருஷ்டிக்குரியவர்கள். ஆண்களுக்கு அத்திறன் பெண்களைப் போல் அதிக அளவிலில்லை.

* ஆன்மீகத்திற்கு ஆண்களுக்குரிய தகுதி பெண்களுக்கும் உண்டு.

* உலகை சிருஷ்டித்ததே சக்தியாகும். ஈஸ்வரன் சக்தி மூலமே சிருஷ்டிக்கிறான்.

* சிருஷ்டி யோக, கிடைத்த சக்தியை நல்ல முறையில் பெண் பயன்படுத்துவான். ஆண் சிதறடிப்பான்.

நான் பலருடைய வாழ்வில் அதிர்ஷ்டத்தை உற்பத்தி செய்திருக்கிறேன். தரித்திரம் உருமாறி அதிர்ஷ்டமாகியிருக்கிறது. பிறர் வாழ்வில் அதிர்ஷ்டத்தை உற்பத்தி செய்ய ஒரு பக்தர் முன் வருவாரா என நான் தேடியதுண்டு. நெடுநாளாகக் கிடைக்கவில்லை. அதற்காக முதலில் முன் வந்தது ஒரு பெண் மணி. வாழ்வில் சிரமத்தின் எல்லைக்கு வந்த மூதிய எழுத்தாளர் தம் சொந்த விஷயமாக அப் பெண்ணைச் சந்தித்தார். பெண் சொந்த அனுபவத்தைக் கூறினார்.

"அமீனா வந்து விட்டான். நான் அன்னையை நம்ப, 2 மணி நேரம் அவகாசம் கேட்டேன். கொடுத்தான். 2 மணியில் பணம் அன்னை கொடுத்தார். கழுத்துக்கு வந்த கத்தி விலகியது. அதிலிருந்து அதிர்ஷ்டமாக என் வாழ்வு மாறிவிட்டது" என்றார்.

கேட்டுக் கொண்டிருந்த பெரியவர் தம் சுமை இறங்கியதாக உணர்ந்தார். மேலும் கூறினார், "அமீனா புகுந்த வீட்டைப் பற்றி பழமொழியே இருக்கிறது. அமீனா நேரம் தருவதும், 2 மணியில் பணம் கிடைப்பதும் வாழ்வில் நடக்காதவை. இதெல்லாம் அன்னையால்தான் நடக்கின்றன. இனி எனக்குப் பயமில்லை. புத்துணர்வு வந்துள்ளது" என்றார்.

அப்பெண் தம் வாழ்வில் அதிர்ஷ்டத்தை உற்பத்தி செய்து; பிறர் வாழ்விலும் அதிர்ஷ்டத்தை உற்பத்தி செய்து வருகிறார்.

இயற்கையில் குழந்தை பெண்ணின் வயிற்றில் உருவாகிறது. பெண் இயற்கை

யின் சிருஷ்டிக்குரிய கருவி. எனவே அவளுடம்பு சிருஷ்டிக்கும் திறனுடையது. சமூகம் பெண்ணை புறக்கணித்தது. அடக்கி ஆண்டது. கல்வி பெண்ணுக்கில்லை என்பது சென்ற நூற்றாண்டு வரை ஐரோப்பாவிலும் நடை முறை. பெண்ணுக்குக் கல்வியும் இல்லை, சொத்துரிமையும் இல்லை, வாக்குரிமையே 1920ல் தான் மேல் நாடுகளில் வந்தது. வெளியில் போய் செயல்படும் அனுபவமுமில்லை.

அடிப்படையில் ஆன்மீக சிருஷ்டிப் புத் திறனிருந்தாலும், எதுவுமே இல்லாத பெண் எதை சாதிப்பாள். அவளை எதையும் சாதிக்க முடியாதவளாக்கிய பின் பேதை என உலகம் அழைத்தது. நாளாவட்டத்தில் அவளே தன்னைப் பேதை என நினைக்க ஆரம்பித்து விட்டாள்.

இந்த நிலையிலும் ஆவதும் பெண்ணால், அழிவதும் பெண்ணால் என்று பழமொழி ஏற்பட்டிருப்பது பெண்ணின் ஆக்கல் திறனைக் காட்டுகிறது. அது அகந்தைக்குட்பட்டால் அழிவுத் திறனாகிறது.

இன்று நாம் நகர்ப்புறங்களிலும், பெருநகரங்களிலும், சொற்ப வருமானமுள்ள குடும்பங்களில் சிறப்பான குடும்பங்களைக் கண்டால், அங்கு பெண் பொறுப்பானவளாக இருப்பாள். பெரும் செல்வந்தர் குடும்பங்களில் பங்காளிகளில் பலர் பேரும் புகழும் பெற்று வாழும் பொழுது, ஒருவர் தரைமட்டமாக இருந்தால் அக் குடும்பத்தில் பெண் பொறுப்பற்றவராக இருப்பார்.

இதுவரை பெண் தன் அடிப்படை சுபாவத்தாலும், நல்ல குணத்தாலும் குடும்பத்திற்கு அதிர்ஷ்டம் தருவதை மேற் சொன்ன பழமொழி கூறுகிறது. இன்றைய நிலை என்ன? எதிர்காலம் என்ன சொல்லும்?

* இன்று பெண்களுக்குச் சம உரிமை உண்டு.
* சொத்துரிமையுண்டு.
* வாக்குரிமையுண்டு.
* படிப்புண்டு.
* இதுவரை இல்லாத துறைகளிலும் சமமான வாய்ப்புண்டு.
* பார்லிமெண்டிலும் வாய்ப்பு எழுகிறது.

இயற்கையிலும், சுபாவத்திலும் அதிர்ஷ்டத்திற்குரியவள், சமூகத்திலும், சொத்திலும், அரசியலிலும், படிப்பிலும் திறன் பெற்றால், இதுவரை உற்பத்தி செய்த அதிர்ஷ்டத்தை மேலும் அதிகமாக உற்பத்தி செய்ய முடியும்.

அன்னையை பெற்றவர்கள் வாழ்வு சிறப்பாக இருப்பதைக் காண்கின்றனர். சிறிய அதிர்ஷ்டம், பெரிய அதிர்ஷ்டம், மிகப் பெரிய அதிர்ஷ்டம் என அதிர்ஷ்டத்தைப் பார்க்கலாம். அனைவரும் பெறுவது சிறிய அதிர்ஷ்டம், ஒரு சிலர் முதலில் மட்டும் பெறுவது பெரிய அதிர்ஷ்டம். மிகப் பெரிய அதிர்ஷ்டத்தை அன்னையிடமிருந்து பெற்றவர் மிகக் குறைவு.

இன்று பெண் தன்னைக் குறைவாக நினைக்கிறாள். இவ்வளவு சுதந்திரம் பேசுகின்ற நாளிலும் "நான் பெண்ணல்லவா? அதை மறந்து பேசுகிறீர்களே. என்னால் என்ன முடியும்? அவரல்லவா முடிவு செய்ய வேண்டும்" என்று நாம் அடிக்கடி கேட்டபடியிருக்கிறோம். இம் மனநிலை மாறி முதலில் பெண்,

* தனக்குள்ள அம்சம், உரிமை, திறமை, வாய்ப்பு இவற்றை நல்ல முறையில் (positives) உணர்ந்து உற்சாகம் பெற வேண்டும்.
* இவ்வுணர்வுள்ள பெண் அன்னையை ஏற்றுக் கொண்டால், மற்றவர்கள் சிறிய அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறும் பொழுது, தாம் பெரிய அதிர்ஷ்டத்தைப் பெற முடியும்.
* ஆன்மீக சிருஷ்டி அம்சத்தை உணர்ந்து நம்ப வேண்டும்.
* திறமைகளை அறிந்தால் அதற்குரிய வாய்ப்பை நாட வேண்டும்.
* வாய்ப்பால் திறமை பலன் பெற்றால், அடக்கமாக அனுபவிக்க வேண்டும்.
* வாய்ப்புகளை எவரும் கண்டு கொள்வதில்லை. பெண் தமக்குரிய வாய்ப்பைக் கண்டு கொள்ள முன் வர வேண்டும்.
* பெற்ற வாய்ப்பில் முழு அக்கறை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
* வாய்ப்புக்கும், அக்கறைக்கும் உரிய முறைகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.
* முறைகள் தவறாது பலன் தரும்.
* முறைகள் பலன் தரத் தேவையான (skills) திறமைகளை நாட வேண்டும்.

இவற்றை ஒழுங்காக செய்பவருக்குரியது மிகப் பெரிய அதிர்ஷ்டம். காலையிலிருந்து போகுமிடமெல்லாம் காரியம் கூடிவருவது சிறிய அதிர்ஷ்டம். எல்லோருக்கும் 10ம் ஆண்டு வரும் பிரமோஷன் 3ம் ஆண்டு கிடைப்பது பெரிய அதிர்ஷ்டம். ரூ. 8000/- சம்பளம் வாங்கும் மானேஜரை 8 கோடி கம்பெனி முதலாளியாக்கி பங்கு தர முன்வருவது மிகப் பெரிய அதிர்ஷ்டம்.

மனம் அழகாக உணரும் நல்ல பெண், பெண் என்ற முறையில், தனக்குரிய ஆன்மீக அம்சத்தை உணர்ந்து, சமூகத்தில் இன்றுள்ள பெண் உரிமையைப் புரிந்து கொண்டு, அதைப் பெறும் வாய்ப்புகளை நாடி, வாய்ப்பைப் பலனாக மாற்றும் திறமைகளை முன்னுக்குக் கொண்டு வந்து அயராது செயல்பட்டால் அன்னை அருள் அவருக்கு மிகப் பெரிய அதிர்ஷ்டத்தைத் தரும்.

உங்களுக்கும் இங்கிலீஷ்ல பேசணும்னு ஆசையா இருக்கா?



மடமடன்னு இங்கிலீஷ்ல பேசணும்னு ஆசையாத்தான் இருக்கு. ஆனா...
ஏதாவது தப்பா பேசிடுவோமோன்னு பயமா இருக்கு. இது தானே உங்க ப்ராப்ளம்?

Don't worry!

விவேகானந்தாவின் 'ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸ்'ல சேர்ந்து நீங்க ஈஸியா இங்கிலீஷ் பேசக் கத்துக்கலாம்.

இன்னும் எதுக்கு யோசிக்கிறீங்க?

பயிற்சி விவரத்தை படிச்சுப் பார்த்து, கூப்பனை கட் பண்ணி உடனே அனுப்புங்க. பாடங்கள் V.P.P. மூலமா உங்க வீட்டுக்கே வந்துடும்.

அப்புறம் என்ன?

பாடங்களைப் படிச்சு, பிராக்டிஸ் பண்ணி மடமடன்னு இங்கிலீஷ்ல பேச ஆரம்பிங்க.

ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸ்

இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை ஓரளவு எழுத, படிக்கத் தெரிந்தவர்கள் **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில்** சேர்ந்து, இலக்கணப் பிழையின்றி வாக்கியங்களை அமைக்கக் கற்றுக் கொண்டு இங்கிலீஷில் மிகச் சரளமாகப் பேசப் பயிற்சி பெறலாம்.

இலக்கணம் மற்றும் உரையாடல் பயிற்சிப் ப ங்கள் அடங்கிய இக்கோர்ஸில் சேர்ந்து ப) பெறக் கட்டணம் ரூ.395/- மட்டுமே.

அடிப்படை (Basic) & ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸ்

இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை எழுத, படிக்க இயலாதவர்கள் அடிப்படையிலிருந்து தொடங்கி ஆங்கில வார்த்தைகளை ஸ்பெல்லிங் மிஸ்டேக் இல்லாமல் எழுத, படிக்க கற்றுக் கொண்டு இங்கிலீஷில் மிகச் சரளமாகப் பேசப் பயிற்சி பெறலாம்.

அடிப்படை மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர்ந்து பயிற்சி பெறக் கட்டணம் ரூ. 525/- மட்டுமே.

உரையாடற்பயிற்சி செய்து பழக பாடங்களுடன் ஆடியோ கேசட் இலவசம்.

கீழ்க்காணும் கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப் புங்கள். பாடங்களையும், கேசட்டையும் V.P.P. மூலம் உடனே அனுப்புகிறோம். தகவல் கிடைத்ததும் தபால் அலுவலகத்தில் பணத்தைச் செலுத்திப் பாடங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

இதோ கூப்பன்

☐ நான் விவேகானந்தாவின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். பாடங்களை V.P.P.யில் அனுப்புங்கள். ரூ.395/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

☐ நான் அடிப்படை (Basic) மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். பாடங்களை V.P.P.யில் அனுப்புங்கள். ரூ.525/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

(தேவையான கட்டத்தில் ✓ குறியிடுங்கள்)

பெயர்:..

முகவரி:..

....

....பின்கோடு..........

VIVEKANANDA INSTITUTE

9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017.

INDIA'S No. 1 ENGLISH TRAINING INSTITUTE

விவேகானந்தாவின் நேர்முகப்பயிற்சி மையங்கள்: சென்னையில்: தி.நகர், தாம்பரம், தண்டையார்பேட்டை, மேற்கு மாம்பலம், போரூர். மதுரை, திருச்சி, கோயம்புத்தூர், திருநெல்வேலி, ஈரோடு, திருப்பூர், குன்னூர், திண்டுக்கல், தஞ்சாவூர், அரக்கோணம், வேலூர் மற்றும் பாண்டிச்சேரி.

★ சேலத்தில் எங்களது நேர்முகப்பயிற்சி மையம்: F 18 பேர்லாண்ட்ஸ், சேலம்-16 என்ற புதிய விலாசத்தில் இயங்கி வருகிறது.

சீதை

இலட்சியக் கதாநாயகி



• அனந்தானந்தாஜி மகராஜ்



• லட்சுமி



• அனுராதா

சென்ற இதழில் ஃபயர் திரைப் படத்தை யொட்டிய என்னுடைய கருத் துக்களை எழுதியிருந்தேன். 'சீதை இந் நாட்டின் இலட்சியக் கதாநாயகியாக ஒவ்வொரு பெண்ணின் மனதிலும் இருந்தாள்' என்று எழுதியிருந்தேன். இன்றைய நிலையிலும் அப்படி இருந் தால் பல குடும்ப அழிவுகள் தவிர்க்கப் படும்; ஆனால் இளைய தலைமுறை யினர் சீதையை ஒரு 'ரோல் மாட லாக' ஏற்றுக் கொள்வார்களா?

இதற்காக சென்னை, திருச்சியிலிருந்து ஐந்து கல்லூரி மாணவிகளை ஒன்று சேர்த்தோம். இன் றைய சமுதாயச் சீர் கேடுகளைப் பற்றி மிக வும் கவலை கொண் டிருப்பவரும், நம் கலா சார பண்பாடு முன் னேற்றத்திற்காகப் பாடு பட்டுக் கொண்டிருப் பவருமான உளுந் தூர்ப்பேட்டை இராமகிருஷ்ணா ஆஸ்ரமத்தின் தலைவர் பூஜ்யஸ்ரீ அனந்தானந்தாஜி மகராஜ் அவர்களோடு மாணவிகளைப் பேச விட்டோம்.

மூன்று மணி நேரத்திற்கும் மேல் நடந்த அக் கலந்துரையாடலின் முடிவில், "நாங்கள் கல்லூரிப் பாடங்களைப் படிப்போம், டிவி பார்ப் போம் என்று இருந்தோமே தவிர, இப்படியெல் லாம் சிந்திக்க வேண்டும் என்றுகூட எங் களுக்கு யாரும் சொல்லித் தரவில்லை" என் றார்கள். ஒரு இளம்பெண் கண்ணீர் விட்டு அழுதே விட்டார். அவருடைய அந்தக் கண்ணீர் எங்களை நெகிழ்ச்சியடையச் செய் தது. இப்படி இளைய சமுதாயம் சரியாக சிந்திக்க ஆரம்பித்து விட்டால், நம் நாட்டில் ஏற்பட்டுள்ள சீரழிவுகள் எல்லாம் சரியாகி விடுமே!

மிக அற்புதமான மறக்க முடியாத நிகழ்ச்சியாக அமைந் தது அக் கலந்துரை யாடல்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

அனுராதா (மூன்றாம் ஆண்டு பி.எஸ்ஸி, பாரதி மகளிர்க் கல்லூரி, சென்னை)

"சீதையை லட்சியக் கதாநாயகியாக இன்று ஏற்றுக் கொள்ளவே முடியாது. ஏனென்றால், இன்று ஆண்கள் ராமன்களாக இல்லை. பெண்ணின் வாழ்வு நிம்மதியில்லாத போராட்ட வாழ்வாக உள்ளது. எல்லாவற்றையும் சகித்துக் கொண்டு அடங்கியே வாழ வேண்டும் என்பதையெல்லாம் நாம் தாண்டி விட்டோம்!"

பீனா: (மூன்றாம் ஆண்டு பி.ஏ, சீதாலட்சுமி ராமசுவாமி கல்லூரி, திருச்சி)

"சீதை என்றவுடன் அவளை ஒரு பெண்ணாக மட்டும் பார்க்காமல் அவளுடைய ஒவ்வொரு குணநலனையும் பார்க்க வேண்டும். சீதையுடைய மிக வலிமையான குணமே அவளுடைய பொறுமைதான். இன்று எந்தப் பெண்ணிற்கும் இல்லாத சுதந்தரம் அவளுக்கு இருந்தது. அதுதான் எண்ணத்தின் சுதந்தரம். ராமனுடைய ஒவ்வொரு செயலிலும், ஒவ்வோர் அனுபவத்திலும் பங்கெடுத்துக் கொண்டவள் அவள். எந்தக் குற்றமும் காணாமல் உணர்ந்து ஏற்றுக் கொண்டவள் அவள். இதை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்."



பீனா



ஸ்ரீப்ரதா



சத்யப்ரியா

லட்சுமி (மூன்றாம் ஆண்டு பி.ஏ சீதா லட்சுமி ராம சுவாமி கல்லூரி, திருச்சி)

"ராமனோடு காட்டுக்குச் செல்வது சீதையின் விருப்புதான். கணவன் வீட்டாரோடு இருந்து பணிவிடைகள் செய்வதைவிட கணவனோடு இருப்பதையே அவள் தேர்ந்தெடுத்தாள். அதோடு, ராமன் அவளைப் பின்னர் காட்டுக்கு அனுப்பியதைப் பார்த்தால் - நாம் சார்ந்து வாழும் சமுதாயத்துக்காக, அதிலுள்ள மக்கள் தவறாக நினைத்து விடக் கூடாது என்ற நோக்கத்திற்காகக் காட்டுக்குச் சென்றாள்."

ஸ்ரீப்ரதா (முதுகலை மாணவி)

"இதை எப்படி ஏற்றுக் கொள்ள முடியும்? பிறருக்காகத் தன் மனைவியைத் தீக்குளிக்கச் செய்வதும், காட்டுக்கு அனுப்புவதும் இன்றைய சூழலில் எப்படிச் சரிவரும்? ஊர் என்ன சொன்னாலும், கணவனின் நம்பிக்கைதான் மனைவிக்கு முக்கியம். அவன்தான் அவளுக்கு எப்போதும் துணை நிற்க வேண்டும். யாரோ பேசினார்கள் என்பதற்காக, என் கணவன் என்னைச் சந்தேகப்பட்டால், நான் ஏன் பொறுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்?"

ஸ்வாமி அனந்தானந்தாஜி மகராஜ்

"சீதையின் வாழ்வை எந்தக் கோணத்தில் பார்க்கிறோம் என்பதை முதலில் தீர்மானிக்க வேண்டும். அவள் ஒரு தனி பெண் என்பதைவிட பொது வாழ்விற்குரியவள். ராமனுக்கு எந்த அளவிற்கு சமுதாயப் பொறுப்பு உண்டோ அதே அளவு பொறுப்பு சீதைக்கும் உண்டு. ராமனுக்கு மட்டுமே அரசன் எனும் பொறுப்பை ஒதுக்கி, சீதையை அவள் ஒரு நாட்டின் அரசி எனப் பார்க்காமல் வெறும் பெண்ணாகவே நாம் பார்க்கிறோம்.

ஒரு

ஆகி விட முடியுமா?

ஒரு விவாதம்

மனிதன், பல பாத்திரங்களில் வாழ்வில் பங்கு வகிக்கிறான் - கணவனாக, தந்தையாக, சகோதரனாக இப்படி. எந்தெந்த இடத்தில் எப்படி இருக்க வேண்டுமோ அந்தந்த வகையாகச் செயல்பட வேண்டும். யாரோ ஒருவன் சொல்லி விட்டதாக சீதையைக் காட்டுக்கு அனுப்பிய இராமன் கணவன் மட்டும் அல்லன் – 56 தேசங்களின் சக்கரவர்த்தி. மன்னன் இராமன் சமுதாயத்தின்பால் எத்தனை கடமைகள் ஆற்ற வேண்டுமோ அதற்குத் துணை நிற்பதோடு புரிந்து கொள்ளும் கடமையுணர்வோடு மகாராணி சீதை இருத்தல் அவசியம். அதைத்தான் அவள் செய்தாள்.

பீனா: 'Devotion to Duty is not sacrifice' என்பார்கள். அதுதான் சீதையின் வாழ்க்கை. கணவனுக்கு துணை நிற்பதையே கடமையாக, அந்தக் கடமையில் முழுமையும் ஒன்றியவளாக அவள் இருந்தாள். அதை இழப்பாக, வெறும் தியாகமாகப் பார்க்கக்கூடாது. அதோடு, பொறுமை, மதித்து நடத்தல், மன வலிமை என்று பல அரிய குணங்கள் பொருந்தியவள் சீதை. பொறுத்திருந்து போவதற்குப் பெயர் கோழைத்தனமோ, கையாலாகத்தனமோ அல்ல. பொறுமை என்ற நிலையிலேயே வாழ்வது, போர்க்களத்தில் நிற்பதைவிடக் கடினமானது.

மகராஜ்: ரொம்ப சரி. இங்கு ஒன்றைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். சீதை ஏன் இவ்வளவு பொறுமையாக இருக்க வேண்டும்? அவள் பெண்ணினத்தின் பிரதிநிதி. அந்த நாட்டுப் பெண்கள் அவளைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தார்கள். அவள் சச்சரவு செய்து, அதையே ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் செய்து கொண்டிருந்தால் என்னவாகி இருக்கும்? இதில் பெண்மையின் இயல்புகளைப் பகுத்து ஆராய வேண்டும். ஒரு குடும்பத்தின் சந்ததி மற்றும் கலாச்சாரப் பண்புகளை வழிவழியாகக் கொண்டு செல்ல பெண் அவசியம். ஒருநாள் தாம்பத்திய வாழ்விற்குப் பிறகு பத்து மாதம் உயிரைச் சுமக்கும் தவ வாழ்க்கையை வாழ்பவள் பெண்தான். இன்று சரி பாதி உரிமை என்று நாம் பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம். 50 - 50 என்றால், கருவை வளர்வதற்கு யார் வயிற்றில் கொண்டு விடுவது? குழந்தையைச் சுமக்கும் எந்தத் தாயாவது 'நான் என்ன இந்தக் குழந்தைக்கு அடிமையா, சனியன் இது சீக்கிரம் வெளியே வரட்டும்' என நினைப்பாளா? அப்படி ஒரு தாயை நீங்கள் காட்டுங்கள். நீங்கள் சொல்லும் அடிமைத்தனத்தை நான் ஒத்துக் கொள்கிறேன்."

ஸ்ரீப்ரதா: "இதெல்லாம் சரி. ஆனால், இராமன் சீதையின் மனதைப் பற்றி யோசிக்கவேயில்லை. ஒருமுறை தீக்குளிக்கச் செய்து, உலகோரை நம்ப வைத்த இராமன் மறுபடி ஏன் சீதையைக் காட்டுக்கு அனுப்பினான்? பெண்ணிற்கு இந்த அளவிற்குப் பொறுமை அவசியந்தானா?"



மகராஜ்: "பொறுமையாக யாரால் இருக்க முடியும்?' தியாக மனதால் மட்டுமே முடியும். வெறும் அறிவு மட்டுமே செயல்பட்டால் பொறுமை அடிபடும். கேள்விகளும், குழப்பங்களும் மட்டுமே உருவாகிக் கொண்டு இருக்கும். பொறுமை, தியாகத்தால் உயர்ந்த அவள் பலவீனமானவளா? பெண் ஒன்றும் Weaker sex கிடையாது. கல்வி, செல்வம், வீரம் என்ற முப்பெரும் ஆற்றல்களின் அதிபதிகள் பெண்கள்தான். அவர்கள் பழிக்குப் பழி, வஞ்சனை என்று கிளம்பி விட்டால் உலகமே அழிந்து விடும். அவர்கள் தூண்டுதலாக, ஊன்றுகோல்களாக எப்போதும் துணை நிற்க வேண்டும். சிவனுக்கு சக்தி சேர்ந்தால்தானே ஆற்றல் கிடைக்கும்."

அனுராதா: "இப்படி தூண்டுதலாக, ஊன்றுகோலாக மட்டுமே சீதை வாழ்ந்தாள் என்றால், அதே நிலையில் வாழ எங்களால் முடியாது. சிறு வயது முதல் சீதையை இராமாயணத்தின் நாயகியாக, ராமபிரானின் மனைவியாகக் காட்டி வளர்த்திருக்கிறார்கள். அவள் 'வணங்கப்பட வேண்டியவள், ஒத்துக் கொள்கிறோம் ஆனால், பின்பற்றக் கூடியவள் அல்லள்."

மகராஜ்: "மாறி வரும் இன்றைய சூழலின் எதிரொலிதான் உங்கள் பேச்சு. நம்முடைய முன்னோர் குடும்பங்களில் பண்பாட்டிற்கும் நம்பிக்கைக்கும் முதலிடம் கொடுத்தனர். இன்று, மேற்கத்தியக் கலாச்சாரம் பரவிவிட்ட பிறகு, அறிவுக்கும் உரிமைக்கும் மட்டுமே குடும்பங்களில் முதலிடம் தரப்படுகிறது. நம்பிக்கை என்பதை மூடநம்பிக்கை என்றும், பண்பாடு என்பதைத் தேவையற்றதென்றும் கூறுகின்றனர். அறிவு ரீதியாகக் கேள்விகள், உரி[illegible]



ஊருக்கு செல்லும்போது இரண்டு, மூன்று உறவினர்கள் வீட்டுக்குச் செல்ல போகிறீர்களா? நீங்களே உங்கள் வீட்டில் தயாரித்த 'ஸ்வீட்' கொண்டு போனால், செலவு குறையும். உறவினர்களும் மகிழ் வார்கள்! உங்கள் 'கைவண்ணமும்' அவர் களுக்குத் தெரியட்டுமே!

— போரூர் ஆர். சீதா

போராட்டம் என்று இன்று இருப்பதால், ஓர் இரண்டுங்கெட்டான் சூழல் உருவாகியுள்ளது.

வீட்டு வேலை முதற்கொண்டு எல்லாவற்றிலும் 50 - 50 கேட்கிறோம். இது அறிவு அடிப்படையிலமைந்த உரிமையின் கேள்வி. கணவன், வீட்டு வேலை செய்தால் நிச்சயம் தவறேயில்லை. ஆனால், இதுவே கணக்குப் பார்க்கும் வியாபாரமாக ஆகி விடக் கூடாது. கணக்குப் பார்த்தே ஒவ்வொரு வேலையிலும் ஓடும் குடும்பம் நரகமாகத்தான் இருக்கும். நீங்கள் அப்படி ஒரு குடும்பத்தை கற்பனை செய்து பாருங்கள். குடும்ப வாழ்வில் அறிவை மேலோங்கச் செய்யாமல் பண்பாட்டையும் நம்பிக்கையையும் ஊன்றி, ஒட்டிய நிலையில் அறிவைச் செலுத்த வேண்டும்.

இந்த இரண்டுங்கெட்டான் சூழலிலிருந்து நாம் வெளி வந்தே ஆக வேண்டும். அறிவு, உரிமை என்று ஓயாது பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம். அறிவை மட்டுமே பார்க்கும் உறுதி நம்மிடம் இருந்தால் பெண், ஆணையும், ஆண் பெண்ணையும் சார்ந்திருக்காமல் தனித்து வாழ்ந்து காட்டலாம். அது முடியுமா? 'மனது' என்ற ஒன்று நம்மிடையே இருக்கும்வரை, அன்பு நேசம் இவையெல்லாவற்றையும் நம் மனது பிறத்தியாரிடமிருந்து எதிர்பார்க்கும்வரை அது முடியவே முடியாது. அப்போது நிம்மதியான அற்புதமான குடும்ப வாழ்க்கை வாழ என்ன செய்ய வேண்டும். நாம் முன்னோர்கள் என்ன செய்தார்கள் என்று பாருங்கள். நம் 'முன்னோர்களை'ப் பாருங்கள் என்று ஏன் சொல்கிறேன் என்றால் இங்குதான் குடும்ப வாழ்க்கை வெற்றி பெற்றது. மேலை நாடுகளிலே தனி மனித வாழ்க்கைதான் உள்ளது. நாம் மேலை நாட்டுச் சிந்தனையோடு குடும்பத்தை யோசித்தால் அது வெற்றி பெற உதவாது.

நாம் புரிந்து கொள்ளாத விஷயங்கள் பல உண்டு. குடும்பம் என்றால் ஒருவரையொருவர் சார்ந்து வாழ்வதுதான் அடிப்படையே. அங்கு வெறும் ஒரு தலையான சார்பு இல்லை. ஒருவரையொருவர் முழுமையாகச் சார்ந்து கடமையாற்றுதலே குடும்பம். அறிவின் தீவிரப் பசிக்குக் காரணம் தேவை - அது கேள்விகள் எழுப்பிக் கொண்டே இருக்கும். கடமையுடைய தீவிரப் பசிக்கு அன்புதான் தேவை. அது தியாகத்தையும் அனுசரணையையும், அரவணைப்பையும் தன்னோடு பிணைத்துக் கொள்ளும்.

இந்த அற்புதமான நிலை நம் இந்திய நாட்டில் மட்டும்தான் உண்டு. இதைத் தேடித்தான் வெளிநாட்டினர் இங்கு வந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

நம் நாட்டில் நாடு, அரசு, சமுதாயம், நகரம், சிறு ஊர், குடும்பம் என படிப்படியாக பார்க்கும்போது கடைசி அங்கம் குடும்பம் என முடியும். மற்ற எல்லா நாடுகளிலும் - கடைசி அங்கம் தனி மனிதன்தான். நம்முடைய குடும்பச் சூழலில்தான் பல அரிய நியதிகள் கடைபிடிக்கப்படுகின்றன. உணர்வுக் கட்டுப்பாடு, செயல் கட்டுப்பாடு, எண்ணக் கட்டுப்பாடு என்றிவை குடும்பத்தில்தான் வலியுறுத்தப்படுகின்றன. இதுதான் நம் பண்பாடு. கட்டுப்பாடோடு எதையும் அனுபவிக்கும்போதுதான் இன்பம் கூடும். எப்படி வேண்டுமானாலும் இருப்பேன் என்பதில் உண்மையான இன்பம் இல்லை. இதுதான் நம்முடைய குடும்ப மேன்மையின் ரகசியம். வெளிநாட்டில் இருப்பதெல்லாம் மனித உரிமைகள்தான். கணவனின் உரிமை, மனைவியின் உரிமை என்று பிரித்து குடும்பத்தைக் கூறாக்கி விட்டனர் அவர்கள்.

அமெரிக்காவில் நடந்த ஒரு சம்பவத்தை இங்கு விவரிக்கிறேன். ஒரு தாய், தன் மகனை இரவு எட்டு மணிக்கு இரவு உணவுக்காக அழைத்திருந்தாள். மகனோ, வாகன நெருக்கடியில் மாட்டிக்கொண்டு 8.20 மணிக்கு வந்து சேர்ந்தான். தாயின் வீட்டுக்கு வந்து கதவைத் தட்டினான் மகன். கதவைத் திறந்த அந்தத் தாய், "இருபது நிமிடம் தாமதமாக வந்து விட்டாய். நான் உணவருந்தி வேலைகளை முடித்தாயிற்று. நாம் ஒன்றாக உணவருந்தும் நிகழ்ச்சி இன்று ரத்தாகி விட்டது- ஸாரி" என்று கூறி விட்டாள். தாயின் அன்பு வேண்டுமானால் 8.00 மணிக்குச் சரியாக வர வேண்டும். அந்த நேரத்தை மீறினால் அங்கே தாயின் [illegible]

மீறும் தன்மை வந்து விடும்.

ஆனால், இந்த தேசத்தில், தன் பெண்ணுக்காக எத்தனை மணி நேரம் வேண்டுமானாலும் வாசலில் காத்துக் கிடக்கும் தாயை நினைத்துப் பாருங்கள். இந்தக் குடும்பம் வேண்டுமா, அந்தக் குடும்பம் வேண்டுமா என யோசியுங்கள். நம் தாய்க்கு உரிமை தெரியாது. அவளுக்குத் தெரிந்தது எல்லாம் அன்பு, விட்டுக் கொடுத்தல், பொறுமைதான். அவளில் நீங்கள் சீதையைப் பார்க்கவில்லையா? பண்பாடும், கடமையும் கத்தாது. அறிவும் உரிமையும்தான் சண்டைக் கிழுத்து கொதிக்கும். சீதையின் பொறுமையைத் தாயிடம் போற்றுங்கள். அதை விட்டு விட்டு 'தீக்குளிக்கணுமா' எனக் கேட்பது அறிவு. தாயைப் பார்த்து நெகிழ்வது அன்பு. குடும்பத்தில் அறிவைத் தள்ளி வையுங்கள்.

ஸ்ரீப்ரதா: "குடும்பம், கடமை என்று நீங்கள் சொல்வதிலெல்லாம் பெண் மட்டுமே தேய்ந்து போகிறாள். அவள் தன் விருப்பு – வெறுப்புகளை விட்டுக் கொடுத்து குடும்ப நலனுக்காக அதிகம் உழைக்கிறாள். இளைய தலைமுறையினராகிய நாங்கள், குடும்பத்துக்காக எதையும் செய்வோம். ஆனால், எங்கள் உரிமைகள் மதிக்கப் படாமல் போவதை எங்களால் ஏற்றுக் கொள்ள முடிவதில்லை. நாங்கள் அதை விட்டுத் தரத் தயாராக இல்லை. உரிமையும் உணர்வும் மதிக்கப்படாத இடத்தில் எப்படி மகிழ்ச்சி இருக்கும்?"

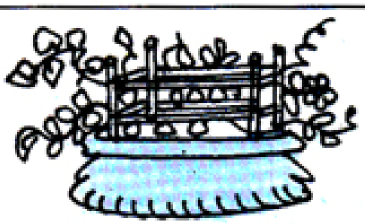
மகராஜ்: "ஏற்கெனவே நான் கூறியதுபோல, ஒருவரையொருவர் சார்ந்து வாழ்வதுதான் குடும்பம். அங்கு, பகிர்ந்து கொள்வதில்தான் மகிழ்ச்சி கிடைக்கும். நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் குடும்பத்திற்காக, அதன் நலனுக்காக என்ற உணர்வு மேலோங்கி நிற்கையில் அது எதையும் எதிர்பார்க்காது. அந்த உணர்வுடைய மனம், பலனைக் கருத்தில் கொள்ளாமல் புரிந்து கொண்டு வாழ்வதையே குறிக்கோளாகக் கொள்ளும். தனிப்பட்ட மகிழ்ச்சியையோ உரிமையையோ அந்த மனம் நாடாது. கூட்டு மகிழ்ச்சியும், அரவணைப்பும்தான் அதன் தேடலாக இருக்கும்.

ஒன்றை இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் கண்டிப்பாக உணர வேண்டும். பெண்ணானவள் கோபப்பட்டு, அதீத உணர்வு நிலைக்குப் போய் விட்டாள் என்றால் அவள் கொடூரமானவளாகி விடுவாள். எந்த ஒரு விபரீத முடிவுக்கும் வரத் துணிந்து விடுவாள். நம் சமுதாயம் இந்த நிலையை நோக்கிப் போய் விடக் கூடாது என்பதுதான் எங்கள் ஆதங்கம். இங்குதான் சீதையிடம் நாம் திரும்ப வேண்டும். அவள் என்ன செய்தாள்? எந்த நிலையிலும் தடுமாறாமல் கணவனுடனே ஆத்மார்த்தமாக நின்றாள். எந்த விபரீத முடிவுக்கும் அவள் யோசிக்கவில்லை.

சீதை அடிமையாக வாழ்ந்தாள், உரிமைகளை இழந்து வாழ்ந்தாள் என்றெல்லாம் நாம் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் அவளுடைய மனவலிமையை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவள் தன்னுடைய பொறுமையும் தியாகமும் வெளியுலகிற்குத் தெரிய வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் எதையும் செய்யவில்லை. சீதையைப் பிரிந்திருந்த இராமன் வருந்தியதும், துடித்ததும் அவர்கள் சரிதத்தை படிக்கும் நமக்குத்தான் தெரியும். சீதைக்குத் தெரியாது. அவளுக்கு அது தெரிந்திருந்தால் எத்தனைத் தீக்குழிகளிலும் இறங்குவாள். ஒவ்வொரு மனைவியும் இப்படித்தான். இது ஓர் அற்புதமான தாம்பத்யத்தின் தெய்வீக நிலை. இதை ஒவ்வொரு பெண்ணாலும் சாதிக்க முடியும்."

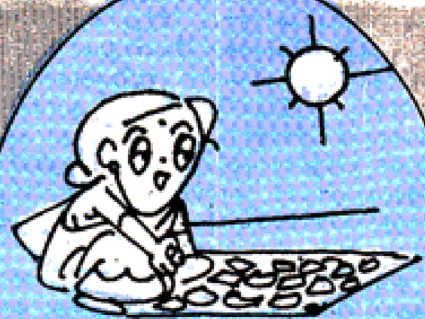
பீனா: "நாங்கள் புரிந்துகொள்கிறோம். ஆனால் நாங்கள் யாரைப் பின்பற்றி நடப்பது என்று யோசிக்கும்போது நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள் இன்றைய சமுதாயத்தில். ஆனால், உரிமைக்கே முதன்மை இடம் கொடுத்தும், பலவேளைகளில் தவறான அவசரக் கருத்து வெளிப்பாடுகளைத் தந்தும் நாங்கள் அவசரப்படுகிறோம். எங்களுடைய சிந்தனை ஓட்டத்தில் தவறுண்டா? அல்லது வளரும் சூழலிலுள்ள குறையா?"

மகராஜ்: "இதற்கு நான் கூறும் ஒரே முக்கியக் காரணம் நம் கல்விமுறை. நாம் வாழும் அன்றாட வாழ்வில், பண்பாட்டையும் பழமையின் அரிய பொக்கிஷங்களையும் பின்பற்றி வளர்கிறோம். ஆனால், கற்கும் கல்வியோ, மேற்கத்திய முறையிலுள்ளது. காரண காரியங்களுடன் விளக்கப்படும் விஞ்ஞானக் கல்வி



மொட்டை மாடியில் செடிக்கு பந்தல் போட என் உறவினர் கடை பிடித்த எளிய வழி உங்களுக்கும் பயன்படலாமே! ஒரே மாதிரி அளவில் 4 கோணி சாக்குப்பைகளில் அரை பாகத்திற்கு மேல் ¾ க்குக் கீழ் அளவு மணல் நிரப்பி அதில் மூங்கிலை நடுவில் சொருகி நான்கு பக்கங்களும் வைத்து. குறுக்கில் சட்டம் அல்லது கம்பி போல் இணைக்க கொடி படர நாம் பூ பறிக்கும் அளவு உயரத்தில் சிமெண்ட் தரையில் பந்தல் தரையைக் காயப்படுத்தாமல் ரெடி.

– டி. விஜயலட்சுமி



எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு தோலை வெயிலில் காய வைத்து பீரோவில் வைத்தால் பூச்சிகள் வராது.

— ச. ஜெயம்

முறை. அதனால் வாழும் வாழ்க்கைக்கும் கல்விக்கும் இடையில் மிகப் பெரிய இடைவெளியைக் காண முடிகிறது. பாரம்பரியமும் மேற்கத்திய முறையும் எப்போதும் முட்டி மோதிக் கொண்டேயிருக்கும் பட்சத்தில், தெளிவான, தீர்க்கமான சிந்தனை எப்படி வளரும்? பாரம்பரியக் கல்வி இருந்தால், இத்தனைக் கேள்விகளுக்கு இன்று இடமே இருந்திருக்காது.

மேற்கத்திய கல்வி, அறிவை வளர்க்க மட்டுமே துணை நிற்கும். நம் பாரம்பரியக் கல்வி முறையோ, அறிவு, மனம், உடல் என்று அனைத்தையும் கருத்தில் கொண்டு பிற்கால வாழ்விற்கு மாணவனைத் தயார்ப்படுத்தும் களமாக இருந்தது. பொறுப்பான குடும்ப வாழ்வையும், பணிவு, அறிவுக்கூர்மை தேவையற்ற சலனங்களுக்கு இடம் கொடுக்காத மேன்மை ஆகியவற்றை வலியுறுத்தி மாணவனைப் படிப்படியாகப் பண்படுத்தும் கோயிலாகக் கல்விக்கூடம் இருந்தது. இன்றோ மனதையும் உடலையும் அடக்கிப் பண்படுத்தும் பாடமெல்லாம் போய் வாழ்வை ஜாலியாக அனுபவிப்பது மட்டுமே நோக்கமாகப் போய் விட்டது. யாரும் நம்மை எதற்கும் கேள்வி கேட்காத, தடையற்ற வாழ்வைத்தான் நாம் கேட்கிறோம். நாம் அனுபவிக்கும் விஷயத்தை – தவறாகவே இருந்தாலும் யாரும் கேள்வி கேட்டு விடக் கூடாது. இது அயல்நாட்டவர்க்கு சகஜம். அப்படிப்பட்ட வாழ்வின் வீழ்ச்சி நிலையைத்தான் அவர்கள் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஸ்ரீப்ரதா: "கல்வி முறையில் மாற்றங்கள் ஏற்பட நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?"

மகராஜ்: "இப்படி இருக்கிறதே என நினைக்க ஆரம்பிப்பதே பெரிய விழிப்புணர்ச்சிதான். இந்தச் சீர்குலைவைத் தடுக்க வேண்டும் என்று ஆங்காங்கே விவாதிப்பது ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். அப்படி நினைக்கும் மனங்கள் செயல்படத் தொடங்க வேண்டும். ஆங்கிலேயர்களுக்கு அடிமைப்பட்டிருந்த சமுதாயத்தில், தனக்குச் சாதகமான கல்வித் திட்டத்தைப் புகுத்தி நம் முன்னோர்களையெல்லாம் முட்டாள்கள் என நினைக்கும்படி தயார் படுத்தி இருக்கிறார்கள். நாமோ இன்றும் அதிலேயே உழன்று கொண்டிருக்கிறோம். இந்த நிலையை நடைமுறைப்படி புரிந்து கொண்டு மாற்றியமைக்க, பக்குவப்பட்ட கைகள் தேவை. அவர்களின் பக்குவத்தோடு இளைய சமுதாயத் தின் வேகமும் இணைந்தால், நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

இப்படிப்பட்ட விவாதங்களைச் செய்ய வேண்டிய முக்கியக் களம் மாணவப் பருவமாகும். அதிலும் கல்லூரி மாணவ மாணவியர் ஊன்றிச் சிந்திக்க வேண்டும் . எப்போதெல்லாம் சமுதாயம் சீரழிகிறது என்ற எண்ணம் தலை தூக்குகிறதோ, அப்போதெல்லாம் நம் பொறுப்பு, உழைப்பு, முழு கவனம் என்றிவற்றை அந்தப் பாதையில் செலுத்த வேண்டும்.

'Inactive Dharma is worse than Adharma'. நம் நாடு மற்ற நாடுகளுக்கிடையில் உயர்ந்து நிற்பதற்குக் காரணம் பெண்கள்தான். கடமை, நம்பிக்கை, தியாகம், பொறுமை என்று அனைத்தின் முழு உருவமாக நம் நாட்டில்தான் அவர்களைக் காண முடிகிறது. இந்த உயர்வுக்கு முக்கியக் காரணம் சீதைதான். எந்த நாட்டின் வரலாற்றில் பார்த்தாலும், சாதனையாளன் கணவனாக இருக்கும் பட்சத்தில் அதை முழுமையாக மகிழ்ந்து ஏற்றுக் கொள்பவள் மனைவியாக இருக்க மாட்டாள். நம்மிடம்தான் இது உண்டு. இன்னொருவன் வாழ்விற்கு நாம் ஏன் அவனைவிட அதிகம் மகிழ வேண்டும் என்ற கேள்வியை, அறிவு பூர்வமாகப் பிற நாட்டவர் நோக்குவர். இங்கு மட்டும்தான், குடும்பத்தில் அறிவைவிட அன்பும் கடமையுமே தேவை என்னும் உயர்ந்த நிலை இருக்கிறது.

இப்படி நம்மோடு வந்துள்ள பண்பாட்டையும் அதன் உயர்வையும் புரிந்துகொண்டு இன்றைய இளையவர்கள் தமக்குள்ளே தங்கள் வாழ்வை மட்டும் சிந்தித்து ஒடுங்கி விடாமல் புதிய பாதையை நோக்கிப் பயணித்தால் நிச்சயம் நம் நாடு உயர்ந்த நிலைக்குத் திரும்பி வரும் - பலப்பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேன்மை அழியாது ஓங்கி நிற்கும்."

தொகுப்பு – **மு. சுப்புலட்சுமி**

படங்கள்: **ஜி. சுரேஷ்**

குழந்தைகளை மணல், களி மண்ணோடு விளையாட அனுமதியுங்கள்

நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, குழந்தைகள் ஐந்து வயதாகிய பிறகே, பள்ளியில் சேர்க்கப்பட்டதால், அந்த வயதில்தான் எழுதவும் கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்தனர். ஆனால் தற்போது இந்த நிலை மாறி மூன்று வயதிலேயே குழந்தைகள் எழுத வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இது, குழந்தைக்கு மிக சித்ரவதையான ஒன்று. குழந்தையின் வயதைப் பற்றி நினைக்கும்போது, மூன்று வயதில் அது எழுத வேண்டிய நிலை நடைமுறைக்கு ஒத்து வராத ஒன்று.

குழந்தைகளை, அவர்களின் விரல் தசைகள் அசையுமாறு பலவிதமான வேலைகளைச் செய்யத் தூண்ட வேண்டியது மிக அவசியம். ஆங்கிலத்தில் இந்த தசைகளின் அசைவுகள் Finer motor activites என்று குறிக்கப்படுகின்றன. இம்மாதிரியான நுண்ணிய மோட்டார் அசைவுகளைக் கூர்மைப்படுத்துவதற்காக, குழந்தைகளுக்கு அவ்வப்போது நாம் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால், துரதிர்ஷ்டவசமாக, குழந்தைகள் மிகக் குறைந்த வயதிலேயே எழுத ஆரம்பிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. குழந்தைகள் ஐந்து வயது ஆன பிறகே பள்ளிக்கு அனுப்பப்பட்ட காலம் மாறி, தற்போது மூன்று வயதிலேயே பள்ளிக்கு அனுப்பப்படுகின்றனர்.

ஐந்து வயதுக்குப் பிறகு, பள்ளிக்கு அனுப்பப்பட்ட காலத்தில், ஐந்து வயது வரை, வீட்டிலும் வெளியிலும் பலவிதமான பொருட்களோடு விளையாடும் சந்தர்ப்பங்கள் பெற்றிருந்தார்கள். எப்போதும், ஏதாவது குறும்புத்தனம் செய்ய வேண்டும் என்றுதான் குழந்தைகள் நினைப்பார்கள். இம்மாதிரியாக, குறும்பு செய்யும்போது, அவர்கள் தங்கள் விரல்களால், மண்ணில் குழி தோண்டலாம், காகிதம், துணி போன்றவற்றைக் கிழிக்கலாம். குச்சியை எடுத்து வேறு ஏதாவது ஒன்றுக்குள் நுழைக்கலாம். இப்படி பலவிதமான விளையாட்டுகளில் குழந்தைகள் 4 (அ) 5 வயதுக்கு முன்பு, ஈடுபடுவதால், பள்ளிக்குச் செல்ல ஆரம்பிக்கும் வயதில் பென்சிலைப் பிடித்து எழுதக் கூடிய அளவுக்கு இயற்கையாகவே அவசியமான ஒருங்கிணைத்தல் (Coordination) ஏற்பட்டது.



நுண்ணிய மோட்டார் திறமைகள் (Motor skills) என்பன யாவை? குழந்தை,

இயற்கையாக, தன் விரல்களைப் பயன்படுத்தக் கூடிய அளவுக்குத் திறமை அளிக்கும் சில பயிற்சிகள். இப்பயிற்சிகளால், குழந்தையின் கைகள், குறிப்பாக விரல்கள் மிகவும் விறுவிறுப்பாக செயல்படும் திறத்தைப் பெற முடியும். மற்ற திறமைகளைப் போலவே, இந்தத் திறமையும் குழந்தைப் பருவத்திலேயே வளர்த்துக் கொள்ளக் கூடியதாகும்.



மண், களிமண், மணல் போன்றவற்றில் விளையாடுவது போன்றவை, மிகவும் இயற்கையான விளையாட்டுகளாகும். பலவிதமான பொருட்களைத் தொட்டுப் பார்க்க, விருப்பம் கொண்டவர்கள் குழந்தைகள். வழவழ என்றிருப்பவை, முரட்டுத்தனமாக இருப்பவை என்று பல பொருட்களைத் தொட்டுப் பார்க்க ஆசைப் படுகிறார்கள். இவ்வாறு தொட்டுப் பார்க்கும்போது அவர்களுடைய 'தொட்டுப் பார்க்கும் உணர்வு' வளர்ச்சி அடைகிறது.

சில சமயங்களில், குழந்தைகள் தாங்கள் தொடுவது என்ன என்று தெரியாமலேயே, தங்களின் சிறுநீர், மலம், உணவு, சோப்பு , (அ) அவர்கள் கைக்கு எவையெல்லாம் அகப்படுகின்றனவோ அவைகளை எல்லாம் தொட்டு விளையாடுவதை நாம் காணலாம். இவைகளைக் கையில் பிசைந்தும், கசக்கியும், பரத்தியும் விளையாடுகிறார்கள்.

இம்மாதிரி விளையாடும்போது, குழந்தையின் கைவிரல்கள் பல திசைகளில் அசைவதால், விரல் தசைகளுக்கு நல்ல பயிற்சி ஏற்படுகிறது. சரியான பொருட்களை குழந்தைக்கு விளையாடக் கொடுத்தால், குழந்தைகளின் கை விரல் தசைகள் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுவதற்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

மணல், களிமண், இந்த இரண்டும், எதிரெதிரான தன்மையுடையன. மணல் நற, நற என்று முரட்டுத்தனமாகவும், களிமண் கொழ கொழ என்றும் இருக்கும். எனவே, குழந்தை இவ்வகைளைத் தொட்டு விளையாடும்போது, குழந்தையின் விரல்கள் கைகள் ஆகியவற்றிலுள்ள தசைகள் பலவிதமாக, பல திசைகளில் அசைவதால், தசைகள் அசைவுகளைக் கட்டுப்படுத்தவும், ஒருங்கிணைக்கவும் முடிகிறது. (Muscle control and coordination) ஆகையால், பெற்றோர்கள், குழந்தை மணலிலோ (அ) களி மண்ணிலோ விளையாட வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டால், 'அய்யய்யே, அது, அசுத்தம், அதில் விளையாடக் கூடாது' என்று குழந்தையைக் கண்டிக்காதீர்கள்.



குழந்தைக்கு, நல்ல சுத்தமான மணல், சுத்தமான களிமண் போன்று, சுத்தமான பொருட்களை விளையாடக் கொடுத்து, குழந்தைகளின் தசைகள் நல்ல முறையில் பயிற்சி பெற உதவுங்கள்.

ஒரு பொருளைத் தொட்டுப் பிசைந்து கசக்கி, விளையாடுவது, குழந்தைக்கு மிகவும் விருப்பமானது என்பதைப் பெற்றோர் மனதில் கொள்ள வேண்டும். அதனால்தான், பஞ்சு, ஸ்பாஞ்ச் போன்றவை அடைக்கப்பட்ட பொம்மைகள், டர்க்கி

டவல்கள் அதாவது தேங்காய்ப் பூ துவாலைகள் போன்றவற்றில் குழந்தைகள் மிக அதிகமான ஈடுபாடு காட்டுகிறார்கள். ஒரு பொருளைத் தொட்டுப் பிடித்து, கசக்குவதால் குழந்தைக்கு ஏற்படும் அனுபவம் மிகவும் முக்கியமானது.

குழந்தை நடக்கக் கற்றுக் கொள்ளும் வரை நுண்ணிய மோட்டார் திறமைகளை எளிதில் பயன் படுத்திக் கொள்ள முடியாது. குழந்தை தானாகவே, உட்கார்ந்து கொள்ளும் நிலைவரை, அது தன் கைகளைப் பயன்படுத்த முடியாது. குழந்தை பிறந்தவுடன், அதன் கைகள் எப்போதும் மூடியே இருப்பதைக் காணலாம். கைகளால் இறுகப் பிடித்துக் கொள்ளும் திறமை படிப்படியாக வளர்ச்சி அடைகிறது.



ஆரம்ப காலத்தில் இந்த பிடித்துக் கொள்ளும் திறமை, கைகளையும், உடலையும் கஷ்டப் படுத்திக் கொண்டு, கைகள் முழுமையாகப் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. கைகளை, முழுமையாகப் பயன்படுத்தி மட்டுமே, பிடித்துக் கொள்ளக் கூடிய இந்நிலையிலிருந்து, விரல்களை மட்டுமே பயன்படுத்தி பென்சில் போன்றவைகளைப் பிடித்துக் கொள்ளும் நிலைக்கு வருவது படிப்படியாக ஏற்படுவது. இந் நிலையில், நுண்ணிய மோட்டார் திறமைகள், விரல்களின் தசைகளைப் பலப் படுத்தி, முதலில் உள்ளங்கை தசைகள் பலப் படுத்தப்பட்டு, பிறகு எல்லா விரல் களிலுமுள்ள தசைகள் பலப்படுத்தப்பட்டு குறிப்பாக ஆள் காட்டி விரல், கட்டை விரல் நுனி ஆகியவை பலப்படுத்துவதன் மூலம் - விரல்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

குழந்தை படிப்படியாகத் தன் விரல் தசைகளைப் பலப்படுத்திக் கொண்டு, அதன் மூலமாக, பென்சிலை எவ்வாறு பிடித்துக் கொள்வது என அறிகிறது.

விரல்களின் அசைவுகள் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு செயல் படுகின்றனவோ, அவ்வளவுக்குக் குழந்தையின் கையெழுத்து மிக அழகாகவும், தெளிவாகவும் இருக்கும். மேலும், குழந்தை கலை அம்சம் பொருந்திய பொருட்களையும் செய்யக்கூடிய திறமையைப் பெற முடியும்.

நுண்ணிய மோட்டார் திறமைகளை வளர்க்க உதவும் செயல்கள் கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ளன.

1) களி மண்ணைப் பிசைதல் (அ) மாவைப் பிசைதல். இதனால் உள்ளங்கை தசைகளிலும், விரல் தசைகளிலும் அசைவுகள் ஏற்பட்டுப் பலப்படுகின்றன.

2) மணலில் விளையாடுதல்.

3) காகிதத்தை சுக்கு சுக்காகக் கிழித்தல் (விரல்களைப் பலப்படுத்துகிறது)

4) காகிதத்தைக் கசக்கி சிறிய பந்து போல் செய்வது (விரல் நுனிகள் பலப்படுகின்றன)

5) மணிகளைக் கோர்ப்பது (முதல் விரலும், கட்டை விரலும் நுனியும் பலப்படுகின்றன)

6) விரல்களை ஒத்தி எடுப்பது (Finger Printing)

7) படங்களின் மீது விதைகளை வைத்தல்

8) ஒட்டுவது

9) கற்கள், விதைகள் ஆகியவைகளை பொறுக்குவது

10) தரையில் ஒட்டிக் கொண்டுள்ள பசை தடவப்பட்ட செல்லோ டேப் நாடாக்களை, தரையிலிருந்து உரித்து எடுப்பது.

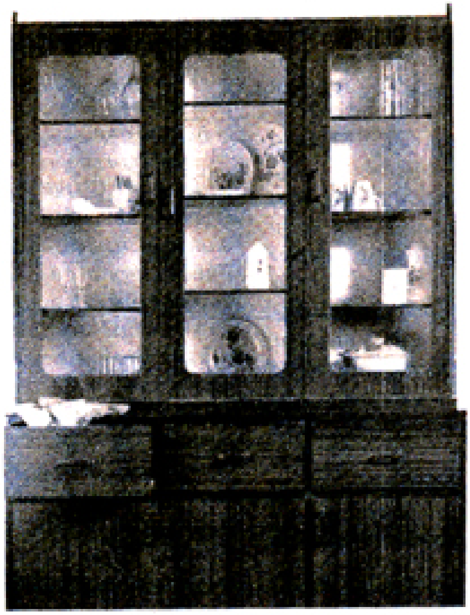
11) தரையில் வர்ணப் பென்சிலினாலோ (அ) சாக்பீசினாலோ கிறுக்குவது.

12) பெரிய காகிதங்களில் கிறுக்குவது.

13) குறிப்பிட்ட படத்துக்குள், வரையறுக்கப்பட்ட அளவுக்கு வர்ணம் தீட்டுவது.

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட பயிற்சிகள், குழந்தையை வரைதல், எழுதுதல் போன்ற அடுத்த கட்டத்திற்கு எடுத்துச் செல்கின்றன. அதாவது அ, ஆ போன்ற எழுத் துக்கள், சொற்கள், வாக்கியங்கள் போன்றவைகளை எழுதுவதற்கு முன்னோடியாக இவைகள் அமைகின்றன.

வர்ணம் தீட்டுவது, Pattern drawing பயிற்சி போன்றவை முறைப்படியாக



அமைதல் வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள். அதாவது காகிதத்தில் கோடுகளால் குறிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திலிருந்து வண்ணம் தீட்ட ஆரம்பித்து. காகிதத்தில் குறிப்பிட்டபடி வண்ணம் தீட்டுதல் - இந்த முறை குழந்தைக்கு மிகவும் எளிதாக இருக்கும்.

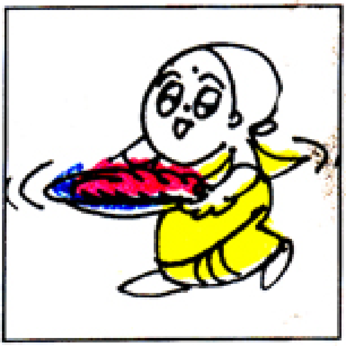
ஒருவேளை, குழந்தைக்கு இடது கைப்பழக்கம் இருந்தால் கவலைப் பட வேண்டாம். இடது கைதான் சிறந்தது (அ) வலது கைதான் சிறந்தது என்று எதுவுமில்லை. இடது கைப்பழக்கம் பற்றிய அபிப்ராயங்கள், விருப்பு வெறுப்புகள் சமுதாயத்திற்கு சமுதாயம் மாறுபடுகிறது. எனவே, பெற்றோரும் சரி, ஆசிரியர்களும் சரி. இடது கைப்பழக்கமுடைய குழந்தையை வேறுவிதமாகக் கருதாமல், இப் பழக்கத்தை சகஜமான ஒன்றாகவே கருத வேண்டும். கூடிய வரையில், இடது கைப்பழக்கமுடைய குழந்தைக்கு, இடது கைகளைப் பயன்படுத்தி. பயன்படுத்தக் கூடிய கருவிகளைக் கொடுத்தும். இவ்வாறு இடது கைகளைப் பயன்படுத்தி, பயன்படுத்தக் கூடிய கருவிகள் இல்லாத போது, வலது கைகளை மட்டுமே பயன் படுத்தி பயன்படுத்தக் கூடிய கருவிகளை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்றும் சொல்லிக் கொடுத்து உதவ வேண்டும்.

விரல்களின் நுனியில், அதாவது ஆள்காட்டி விரலுக்கும். கட்டை விரலுக் கும் இடையே பென்சிலைப் பிடித்துக் கொண்டு. குழந்தை எழுத முற்பட்டால், இது சற்று சிரமமாகத்தான் இருக்கும் குழந்தைக்கு. இம் மாதிரியாகப் பென் சிலைப் பிடித்துக் கொள்வது முற்றிலும் தவறான முறை. ஏனென்றால் எடுத்த எடுப்பிலேயே, சரியான பயிற்சி கொடுக் கப்படாமல், குழந்தையைப் பென்சிலைப் பிடிக்கச் செய்யப் படுவதால் தவறு ஏற்படுகிறது.

தற்போதைய கம்ப்யூட்டர் யுகத்தில் குழந்தை பென்சிலைப் பிடித்து எழுத வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்றாலும், கம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்ய வேண்டு மென்றாலும், கம்ப்யூட்டர் கீபோர்டினை கைவிரல்களால் தானே இலாவகமாகக் கையாள வேண்டும். எனவே எந்த மாதிரி யான வேலைக்கும், குழந்தைகளின் விரல் தசைகள் சரியான முறையில் செயல் பட்டால் மட்டுமே, குழந்தை சரியான முறையில் இயங்க முடியும் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

சிறு வயதிலேயே, கை விரல்களின் உதவியால் செய்ய வேண்டிய எந்த வேலை யையும், அது எழுதுவதாக இருந்தாலும் சரி, காய்கறி நறுக்குவதாக இருந்தாலும் சரி, கோலம் போடுவதாக இருந்தாலும் சரி. இப்படி எந்த வேலையானாலும், மிக எளிதாக, வேலையைச் செய்யும் திறமையை உடையவர்கள் பிற்காலத்தில் மிகச் சிறந்த இரண சிகிச்சை நிபுணர்களாக, பொறியியல் வல்லுனர்களாக, சங்கீதக் கருவிகளை மீட்டுவதில் வல்லுனர்களாக விளங்க முடியும்.

— ராஜி



அரிசியில்தான் புளிச்சாதம், லெமன் ரைஸ் போன்றவை செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. சாதா ரவை, அரிசி, உப்புமா ரவை போன்றவற்றிலும் செய்யலாம். ஒரு கப் அரிசி ரவைக்கு, ஒரு கப் தண்ணீர் என சேர்த்து வேக வைத்து (குக்கரில் ஒரு விசில் வைத்தும் கூட எடுக்கலாம்) எடுத்துத் தட்டில் கொட்டி ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கிளறினால் உதிரி உதிரியாக இருக்கும். அதில் நாம் தேவையான அளவு புளிக் காய்ச்சல் போட்டுக் கிளறிக் கொள்ளலாம். அல்லது மற்றொரு முறை: வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு, கடுகு, கடலை பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம், கறி வேப்பிலை தாளித்து ஒரு கப் புளித்தண்ணீர் (புளி கரைத்த நீர்) விடவும். அதில் சிறிது மஞ்சள் பொடி, தேவையான அளவு உப்பு போடவும். தண்ணீர் நன்கு கொதித்ததும் அதில் ஒரு கப் அரிசி ரவையை கொட்டிக் கிளறி, குக்கரில் ஒரு கிண்ணத்தில் ஊற்றி வைத்து விடவும். ஒரு விசில் வந்ததும் அடுப்பை நிறுத்தி விடவும். உதிரி உதிரியாக புளியோதரை போல் ரவை புளியோதரை நன்றாக இருக்கும். இது போல் கோதுமை ரவையிலும் செய்யலாம்.

- பாலா இராஜேந்திரன்.

மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல் '99 இதழ்

திருமணம் செய்து கொள்ளப் போகிறவர்களுக்கும்/ புதுமணத் தம்பதிகளுக்கும் - ஆன

சிறப்பிதழ்





என இரண்டாம் பக்கம் படித்திருப்பீர்கள். அவர்களுக்கு 'வாழும் தம்பதிகள்' நீங்கள் வழிகாட்ட வேண்டாமா?

விட்டுக் கொடுத்தேன், வாழ்கிறேன்!

எனும் தலைப்பில் எழுதுங்களேன். உங்கள் வாழ்க்கையில் பெரும் பிரச்னைகள் ஏற்பட்டு பிரியும் நிலை ஏற்பட்டு யாரேனும் ஒருவர் விட்டுக் கொடுத்ததால் உங்கள் வாழ்வு நிலைபெற்று இருக்கலாம். அதனால் பின்னர் பல பயன்களை அடைந்து இருக்கலாம். அப்படிப்பட்டவர்கள் எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் பெயரைத் தவிர்க்கலாம் என்றால் தவிர்த்து விடலாமே!

பல சமயம் உடல் நலம் சரியில்லையென்றால் மருந்து கொடுத்து குணப்படுத்தலாம். ஆனால் ஆபரேஷன் செய்து முற்றிலும் சேதமானதை அகற்றினால்தான் உயிர் பிழைக்க முடியும் என்பது வாழ்விலும் ஏற்படுவதுண்டு. பிரிவு ஏற்பட்டால் தான் மேற்கொண்டு வாழ்க்கையை நடத்த முடியும் எனும் துர்பாக்கியநிலை சிலருக்கு ஏற்பட்டிருக்கலாம். அதனால் இன்று அவர்கள் பிரிந்து நிம்மதியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கலாம். அப்படி நீங்கள் அறிந்த/அனுபவித்த நிலையையும் எழுதுங்கள். அது மற்றவர்களுக்கும் பாடமாக அமையுமே!

"இன்னும் கொஞ்சம் பொரியல் போடட்டுமா? தட்டுலே குழந்தை மாதிரி சாதத்தை அளைந்து கொண்டேயிருந்தா எப்படி?"

"நான் என்ன செய்யட்டும்? துளிகூட பசியே இல்லை. சாப்பாட்டை பார்த்தாலே வெறுப்பாயிருக்கு. எதுவுமே பிடிக்கலை." சந்திரன் தட்டிலேயே கை கழுவியபடி எழுந்ததும் கவலை அதிகமாயிற்று ராஜத்திற்கு.

"கொஞ்ச நாளாவே நீங்க சரியில்லை. சாப்பிடறதே இல்லை. மனசு எந்த காரியத்திலும் ஒட்டாம ஏனோதானோன்னு இருக்கீங்க. எதுக்கும் ஒரு நடை மெட்ராஸிற்குப் போய் பெரிய டாக்டரிடம் காண்பிச்சுடலாம். இன்னைக்கு சாயங்காலமே புறப்படலாம்."

சங்கரனின் மருத்துவமனை.

"என்ன ஜெயச்சந்திரன்? வழக்கமா வர தேதிக்கு முன்னாடியே வந்திருக்கீங்க? ஏதாவது ப்ராப்ளமா?" டாக்டர் கேட்கணும் என்று காத்திருந்ததுபோல் கண்ணில் கண்ணீருடன் "அவர் சாப்பிடறதே இல்லீங்க! எங்க வீட்டுப் பக்கத்தில் இருக்கிறவங்க இவருக்கு மஞ்சகாமாலை நோய் இருக்கலாம்னு சொல்றாங்க. பெரிய டாக்டர் நீங்கதான் பார்த்து இவரைச் சரியாக்கணும்."

"முதல்ல நான் எழுதிக் கொடுக்கற பரிசோதனைகளை செய்து முடிச்சுட்டு ரிசல்ட்டோட என்னை வந்து பாருங்க. குணப்படுத்திடலாம்" என்று ஆறுதலளித்தார் டாக்டர் சங்கரன். இரண்டு மூன்று மணி நேரங்களில் பரிசோதனை முடிவுகள் வந்தன. எதிர்பார்த்தது போலவே மஞ்சட்காமாலை நோய் ஏற்பட்டிருப்பதை ரிசல்ட் உணர்த்தியது.

வயிற்றுப் பிரச்னை வாழ்க்கைக்கே ஆபத்தாயிற்று!



வேண்டாம் என்று மறுக்கிற மாதிரி உடல்நிலை இல்லை சந்திரனுக்கு. பசியே இல்லை. அதனால் சாப்பிட முடியவில்லை. உடலில் ஒரே அசதி. ஸ்ரீகாளஹஸ்தியில் மாவுமில் நடத்திக் கொண்டிருக்கும் சந்திரன் சுபாவத்தில் அமைதியானவர். ஒரு வேளை மாவுமில்லின் இரைச்சல் அவர் அமைதியாயிருக்கக் காரணமோ என்னவோ? ஏற்கெனவே ஒவ்வொரு மாதமும் மெட்ராஸில் பெரிய டாக்டரிடம் காட்டி உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கும், சர்க்கரை வியாதிக்கும் மருந்து சாப்பிட்டு வருவது போதாதா?

இந்தமுறை என்ன புதுசா வியாதி சொல்லப் போகிறாரோ? என்ற கவலையுடன் பஸ் ஏறினார்கள் ராஜமும் சந்திரனும். பரபரப்பான சென்னையின் முக்கிய பகுதியான புது ஆவடி ரோடு. வயதில் முதிர்ந்தவரான கைராசி டாக்டர் ஜே.ஆர்.

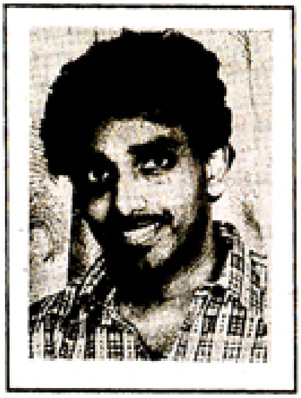
"நான் கொடுக்கற மருந்தை தவறாம சாப்பிடுங்க. சாப்பாட்டில பத்தியமாயிருக் கணும். கவலைப்பட ஒண்ணுமில்லை. ஊருக்குப் போகலாம். ஜாக்கிரதையா உடம் பைப் பார்த்துக் கொண்டு அடுத்த மாதம் வந்து என்னைப் பாருங்க" விடை கொடுத் தார் டாக்டர் சங்கரன்.

நாட்கள் உருண்டோடின. சந்திரன் உடல்நிலை தேவலையாயிற்று. இயல்பு வாழ்க்கைக்கு நெருங்கிக் கொண்டிருந்த சமயத்தில் வீட்டில் ராஜத்தின் தங்கை மகள் கல்யாணம் வந்தது. போவதா, வேண்டாமா என்று மனதில் யோசித்துக்கொண்டு, சரி போய் கல்யாணத்தில் கலந்து கொண்டு விட்டு சாப்பிடாமல் வந்து விடலாம் என்று குடும்பத்துடன் கிளம்பினர் சந்திரன். சாப் பிடாமல் இருந்ததா, கல்யாண கும்பலில் இருந்ததா என்று தெரியவில்லை. வீடு திரும் பியதுமே சந்திரனுக்கு ஜுரம் வந்து விட் டது. அடுத்தநாள் கண்கள் மஞ்சளாகி விட் டன. வயிற்றில் தாங்க முடியாத அளவு வலி ஏற்படத் தொடங்கியது.

"எந்த தவறும் செய்யலையே! பத்திய மாத்தானே சாப்பாடு சாப்பிட்டீங்க. ஆனால் மஞ்சட் காமாலை திரும்பி வந்து விட்டது போலிருக்கே!" என்று பதறினாள் ராஜம்.

"ஒருவேளை மருந்து அளவு போதவில் லையோ என்னவோம்மா. கவலைப் படாதே! நாளைக்கே மெட்ராஸ் கிளம்பிப் போகலாம்" மூத்த மகன் சுரேஷ் ராஜத்தை தேற்றினார்.

சந்திரனை பரிசோதித்த டாக்டர் சங் கரனுக்கு மனதில் சந்தேகங்கள் எழுந்தன. ராஜத்தையும், சந்திரனையும் அழைத்து, "என் மகன் ராஜ்குமார் வயிறு தொடர்பான நோய்களைக் குணப்படுத்த தனி மருத்துவ மனை நடத்து கிறான். அவ னிடம் முத லில் காட்டி, தொடர்ந்து சிகிச்சை பெறுங் கள்" என்று கூறி னார்.



"பெரிய டாக்டர் சொன்னா சரி தான்!" என்றபடி ஜெயச்சந்திரன் டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜ்குமாரை சந்தித்தார். ஏற் கெனவே செய்துகொண்ட பரிசோத னைகளின் முடிவுகள், சிகிச்சை பற்றிய குறிப்புகள், பத்தியமாக உணவு கட்டுப் பாடாக உட்கொண்டது ஆகியவற்றைக் கேட்டு, பார்த்துத் தெரிந்துகொண்ட பிறகு, டாக்டர் சந்திரனின் வயிற்றை அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கான் மற்றும் எண்டோஸ்கோபி செய்து பரிசோதித்தார். பரிசோதனை முடி வுகள் நிலைமை சரியில்லை என்பதை உணர்த்தவே, சி.டி. ஸ்கான் செய்யப்பட் டது. இரவு ஏழரை மணிக்கு வந்த பரி சோதனை முடிவு - சந்திரனின் வயிற்றில் ஏற்பட்டிருந்த புற்றுநோயை தெளிவாகக் காட்டியது.



SMALL INDUSTRIES SERVICE INSTITUTE

Ministry of Industry, Govt. of India

Announces Job/Career Oriented Full Time/Part Time Courses

DIPLOMA IN

EXECUTIVE SECRETARYSHIP

பயிற்சிக்காலம் : 4 மாதங்கள்.

தகுதி : 10th மற்றும் 16 வயதிற்கு மேல்.

PG DIPLOMA / DIPLOMA IN

TRAVEL & TOURISM MANAGEMENT

INTERIOR DESIGNING

பயிற்சிக் காலம் : 4 மாதங்கள்.

தகுதி : +2 / பட்டப் படிப்பு / பொறியாளர் / டிப்ளமோ பெற்றவர் / 2 வது வருடம் & கடைசி வருட பட்டப் படிப்பு

- தேர்வு : நேர்முக தேர்வில் மட்டும்.
- ஹாஸ்டல் வசதி செய்து தரப்படும்.
- பயிற்சிக்கு பின் வேலை வாய்ப்புக்கு உதவி.
- SC/ST மாணவர்கள்/உடல் ஊனமுற்றோருக்கு கட்டண சலுகை.
- சொந்தமாக தொழில் துவங்க தொழில் நுட்ப உதவி, இலவச ஆலோசனை மற்றும் கடன் உதவி வழங்கப்படும்.

பயிற்சி பற்றிய முழு விவரம் மற்றும் விண்ணப்பத்தை ரூபாய் 6/- தபால்தலை ஒட்டிய உங்கள் விலாசமிட்ட உறையை கீழ்க்கண்டவர்களுக்கு அனுப்பியோ அல்லது நேரிலோ பெறலாம்.

சென்னை

Shri Mathew Oommen, Asst. Director (MF), SISI,
65/1, ஜி.எஸ்.டி சாலை, சென்னை-600 032.
Ph: 2341011/12/13. Fax: 2341014.
(அல்லது) 50, ஹபிபுல்லா சாலை, தி.நகர், சென்னை-600 017.
Ph: 8280127, 8238597.

கோவை

Shri R.Panneer Selvam, Asst. Director (MET), SISI,
386, படேல் சாலை, ராம்நகர், கோயம்பத்தூர்-641 009.
Ph: 230426. Fax: 233956.

விண்ணப்பங்கள் வந்து சேர கடைசி நாள்: 31.03.1999

''இந்தப் பாருங்கம்மா! இவருக்கு உடனடியாக நாளைக்கே வயிற்றில் அறுவை சிகிச்சை செய்யணும். செய்யலைன்னா உயிருக்கே ஆபத்து. இவருடைய இரத்தம் சற்றுக் கிடைக்க கஷ்டமான பி —ve வகை. அதில் எட்டு யூனிட்டுகள் கிடைக்க மட்டும் நீங்கள் ஏற்பாடு செய்யுங்க. மற்றபடி எல்லா வித வசதிகளும் இந்த மருத்துவமனையிலேயே இருக்கிறது. நாளைக்கு காலை எட்டரை மணிக்கு ஆபரேஷன் செய்யலாம். கவலைப்படாதீங்க!'' டாக்டர் எவ்வளவு தான் ஆறுதலாகப் பேசினாலும் ராஜம் மனதில் திடீரென ஆபரேஷன் என்று கூறியதால் பெரிய அதிர்ச்சி ஏற்பட்டது. இதற்கு இரத்தம் கொடுக்க மகன்கள் நண்பர்களை தேடச் சென்றனர்.

பொழுது விடிந்துவிட்டது. மருத்துவமனையில் நடக்கப் போகும் முக்கியமான அறுவை சிகிச்சைக்காக, அவருடன் இணைந்து செயல்பட, டாக்டரின் உதவி அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் டாக்டர் செல்வக்குமார், டாக்டர் இளையகுமார், டாக்டர் ஸ்ரீதர் ஆகியோர் வந்துவிட்டனர். மயக்க மருந்தளிக்கும் நிபுணர் டாக்டர் ஜான் சுரேஷ் சந்திரனுக்கு மயக்கமளிக்க, சிகிச்சையை டாக்டர் ராஜ்குமார் தொடங்கினார். அறுவை சிகிச்சை இரண்டு பகுதிகளாக – (பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளை நீக்குவது, வயிற்றின் செயல்பாடு திரும்ப நடக்க வழி செய்வது ஆகியவை) பிரிக்கப்பட்டது. முழுவதும் நடக்க ஐந்து ஆறு மணி நேரமாகும் என தீர்மானிக்கப்பட்டது.

முதலில் கணையத்தின் தலைப்பகுதி புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்ததால் 'விப்பிஸ்ஸ் ஆபரேஷன்' என்ற முறையில் நீக்கப்பட்டது. அடுத்தது இரைப்பையின் பாதிப்பகுதி நீக்கப்பட்டது. குடல் பகுதி மூன்றடி நீளம், கால் ப்ளாடர் ஆகியவையும் அறுவை சிகிச்சை செய்து நீக்கப்பட்டது. பித்த நீர் சுரந்து வரும் குழாயின் ஒரு பகுதியை நீக்கத் தொடங்கியபோது தான் பெரிய பிரச்னை ஒன்று பூதாகரமாகக் கிளம்பியது. வயிற்றில் புற்றுநோயால் ஏற்பட்டிருந்த வளர்ச்சியின் ஒரு பாகம், முக்கியமான ஒரு நரம்பில் (Superior mesenteric Vein) ஒட்டிக் கொண்டிருந்தது. அதனை நீக்கும்போது சிறு பிழை ஏற்பட்டாலும் இரத்தம் பெருகி நோயாளி அங்கேயே இறந்து விடக்கூடும். ஆனால் அதை நீக்கினால்தான் நோயாளி உயிர் பிழைப்பார். சந்தேகம் ஏற்படவே சீனியர் சர்ஜன் ஒருவருடனும், டாக்டர் சங்கரன் அவர்களுடனும் தொலைபேசி மூலம் விவாதித்தார் டாக்டர் ராஜ்குமார்.

அவர்களிருவருமே அறுவை சிகிச்சையை தொடராமல், பித்த நீர் வடிய ஒரு மாற்றுக் குழாய் அமைத்துவிட்டு முடித்து விடுவதே மேல் எனக் கூறினர். ஆனால் இவ்வாறு சிகிச்சை செய்வதால் நோயாளி மிஞ்சிப் போனால் ஆறு மாதங்கள்தான் உயிரோடு இருக்க முடியும். அதற்கு டாக்டர் மனசு ஒப்புக் கொள்ளவில்லை. துணிந்து முக்கியமான அந்த நரம்பை புற்றுநோய் வளர்ச்சியிலிருந்து நீக்குவது என்று தீர்மானித்தார். இதனால் அறுவை சிகிச்சை மேலும் பல மணி நேரங்கள் நீடிக்க வேண்டும் என்று தெரிந்தது. உதவி அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் சற்று நேரம் பார்த்துக் கொள்ள, பதினைந்து நிமிடங்கள் இடையே ஓய்வெடுத்துக் கொண்டார் டாக்டர் ராஜ்குமார்.

ஆபரேஷன் தியேட்டரிலிருந்து வெளியே வந்தபோது மருத்துவமனை வாசலில் இருந்த கோயிலை கண்கள் நோக்கின. அந்தச் சிறிய சன்னதியினை சுற்றி, ஜெயசந்திரனின் மனைவி, மகன்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர். தான் செய்வது சரியா? குறைந்த பட்சம் ஆறு மாதமாவது உயிருடன் இருக்கக் கூடிய வரை அதிக நாள் வாழ வைக்க வேண்டும் என்ற ஆவலில் தான் செய்யப் போகும் அறுவை சிகிச்சை சரியா? தவறா? என்று மனம் குழம்ப வீட்டிற்குச் சென்றார் டாக்டர். வாசல் அழைப்பு மணியை அடித்ததும், பூஜை அறையிலிருந்து வந்து கதவைத் திறந்தார் டாக்டரின் மனைவி.

''என்ன இந்த நேரத்தில் பூஜை? ஏதாவது



என் உறவினர் வீட்டுப் பூரி ஆங்காங்கே சிறிய நெல் பொரி பொரித்தாற்போல் அதே சமயம் அதிகமான வாசனையுடன் இருந்தது. கேட்டதற்கு பூரி மாவுடன் ஒரு டீஸ்பூன் கசகசா போட்டு பிசைந்து செய்ததாகக் கூறினார்.

— லட்சுமி

கருணையின் வடிவம்தான் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவீ

சிவபெருமானுக்கு தத்புருஷம், அகோரம், வாமதேவம், சத்தியோஜாதம், ஈசான்யம் என்பன ஐந்து முகங்கள் இதில் அகோர முகத்துக்கு மூன்று வகை மந்திரங்கள். பிரதான மந்திரங்கள் 9, பிரம்மரிஷி மந்திரங்கள் 15, சமுத்திர பஞ்சாட்சர மந்திரங்கள் 02 ஆக 26 மந்திரங்கள், அகோர முகத்துக்குரிய ஆண் தெய்வங்கள் ஸ்ரீ ருத்ர மூர்த்தி, ஸ்ரீ அகோர வீரபத்திரர், ஸ்ரீ காலபைரவர். பெண் தெய்வங்கள் காளீ, நீலா, தாரா, பைரவி, சின்னமஸ்தா, ஸ்ரீ உக்ர பிரத்தியங்கிரா என்னும் அதர்வண பத்ரகாளீ.

அகோர மந்திரங்களும் தேவதைகளும் துரிதமாக பலன் தரக்கூடியவர்கள். அகோர மந்திரங்களில் காளீ, லக்ஷ்மீ, சரஸ்வதி வசிய மந்திரங்களும், பஞ்சபூதங்களை கட்டுப்படுத்தும் மந்திரங்களும் காரிய சித்தி தரும் அஷ்டமா சித்திகளும், எண்ணிய செயல் பூர்த்தியாகி சந்தோஷம் தரும் மந்திரங்களும் உள்ளன.

சர்வசர நமசிவய என்றால் லக்ஷ்மி கடாக்ஷமும், ஓம் ஐய்யடம் சிவயநம என்றால் சரஸ்வதி கடாக்ஷமும், ஓங் கங் மவயநசி என்றால் காளீயின் கருணையும் கிடைக்கும் இதற்கு குரு உபதேசம் அவசியம் தேவை.

அகோர முகத்தின் பிரபாவமே ஸ்ரீ சரபேஸ்வரர். அந்த சக்தியின் ரூபம்தான் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவீ. ஸ்ரீ உக்ர நரசிம்மரின் கோபகுணத்தை ஒழிப்பதற்கு, ஸ்ரீ சரபரின் சக்தியாக தோன்றி கண் இமைக்கும் நேரத்தில் உக்ர நரசிம்மரை சாந்தியாக்கியவள் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி.

இந்த மகத்தான சக்தியை அதர்ம வழியில் பயன்படுத்த முயற்சித்த இந்திரஜித்துக்கு மரணத்தைக் கொடுத்த ப்ரத்யங்கிரா தேவீ, காளீதாசனுக்கு சரஸ்வதி கடாக்ஷத்தையும், இராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸருக்கு கைவல்ய முக்தி நிலையையும் தந்தருளினாள்.

கலியுகத்தில் பொறாமை குணம் அதிகம். ஒருவரது வளர்ச்சியில் இன்னொருவருக்கு பொறாமை. அதனால், சுவரின் மேல் எறியும் பந்து திரும்ப தன்னிடமே வரும் என்பதை மறந்து, ஏவல், பில்லி, சூன்யம், வஞ்சனை, வைப்பு, களிப்பு என்று துர்பிரயோகங்கள்ள செய்கிறார்கள்.

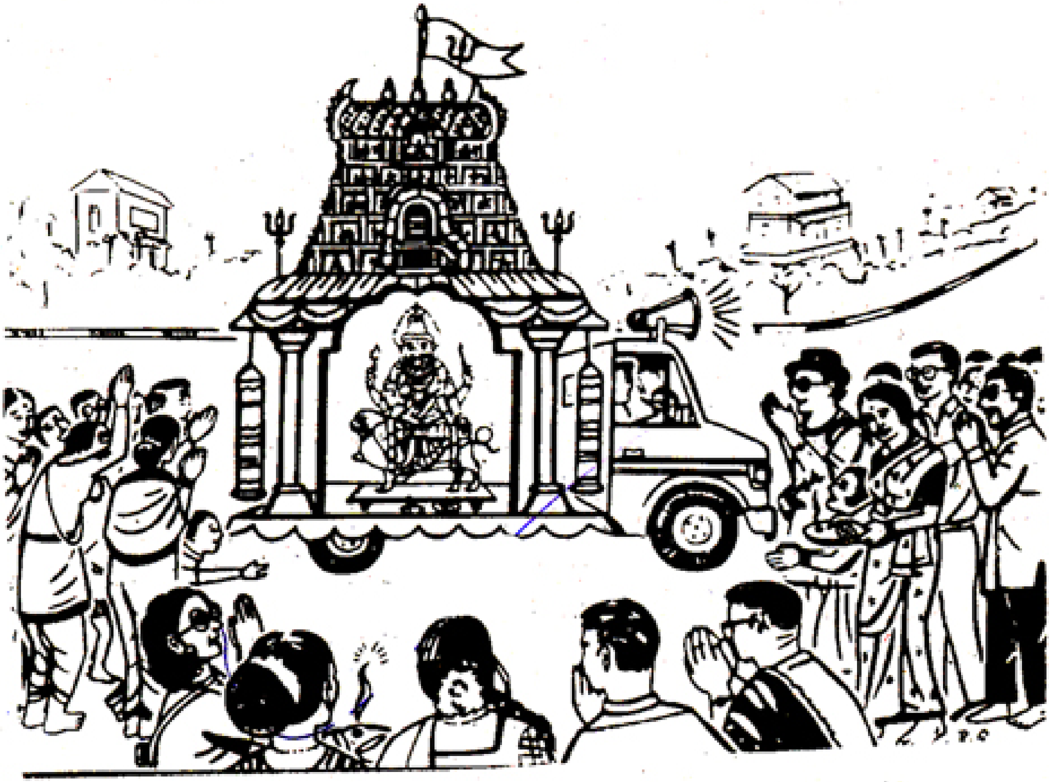
பக்தியாளர் ஒருவருக்கு எதிராக அவரது சத்ரு இரத்தக்காட்டேரி ஏவல் செய்தார். இதனால் பக்தியாளரின் குடும்பத்தில் கணவன் மனைவி மாதா பிதா குழந்தைகளுக்குள் தினமும் சண்டை ஆரம்பமானது; ஒவ்வொருவருக்கும் உடல்வலி பல உபாதைகள் தோன்றியது; பூஜை அறையில் விளக்கில் கரும்புகை படிந்தது; தாழ்வாரத்தில் சிலந்திவலை; வீட்டைச் சுற்றிலும் பன்றி, ஆடு, மாடு, கோழி, அகத்தங்கள் விழுந்தன.

செய்வது அறியாது திகைத்த அந்த பக்தியாளர் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் வந்து சேர்ந்தார். கருணையின் வடிவமான ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவீ தன் கவசத்தினால் அவரையும் அவர் குடும்பத்தையும் காப்பாற்றினாள்.

இம்மஹா கருணாமூர்த்தியான ஸ்ரீ பிரத்தியங்கிரா தேவீ கோவில் கட்டுவதற்காக சென்னையில் சொந்தமாக இடம் வாங்கப் பெற்றுள்ளது. ஆதார வேலைகள் நிறைவேறி வருகின்றன. கர்ப்பகிரஹம் இதர வேலைகளுக்கு உபயதாரர்கள் தேவை. தனி நபர்களையோ இதர அமைப்புகளையோ இது விஷயமாக தொடர்பு கொள்ள வேண்டாம் என்று அன்புடன் வேண்டுகிறோம். ஊர் கூடி தேர் இழுக்க வேண்டும். நிறைந்த மனமுடையோர் டிரஸ்ட் முகவரிக்கு மட்டுமே கடிதம் வழியாகவோ நேரில் தொடர்பு கொண்டும் உதவலாம்.

உபயதாரர்களின் பெயர்கள் அவர்கள் விரும்பினால் கல்வெட்டில் பொறிக்கப்பெறும். உரிய தொகைக்குரிய அச்சு ரசீதும் வழங்கப்பெறும்.

ஜகன்மாதா ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவீ கரிக்கோல ஊர்வலம்



மார்ச் 5ம் நாள் (5.3.1999) வெள்ளிக்கிழமை காலை 6-7 மணிக்குள் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட் அலுவலகம், 2/34 கண்ணபிரான் கோவில் குறுக்குத் தெரு, உத்தண்டி, சென்னை - 600 119 என்ற இடத்திலிருந்து ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவீ புறப்பட்டு கிராம வலம் வந்து, டிரஸ்ட் அலுவலகம் முன்பு உள்ள பந்தலில் 30.3.1999 வரை கொலு வீற்றிருப்பாள். 31.3.1999 வெள்ளிக்கிழமை பௌர்ணமி காலை 6.00 - 7.30க்குள் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவீ சென்னை நகருக்குள் கரிக்கோல ஊர்வலம் வர எழுந்தருளுகிறாள். விபரமான அறிக்கை தினப் பத்திரிகைகளில் வெளிவரும்.

இந்த காலத்தில் நித்ய அபிஷேகம், சனி, ராகு, கேது, உன்மத்த பைரவர், மிருத்யுஞ்ஜெயர் தோஷ நிவாரண பூஜை சத்ருஜெயம் பெறுவதற்காக நீலசரஸ்வதி ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா கலச பூஜை ஆகியன தினமும் நிறைவேறும். அபிஷேகம் உபயம் ரூ 1000/- கலச பூஜை ரூ. 1000/- பரிகார பூஜை ரூ. 500/- புஷ்ப வழிபாடு ரூ. 300/- உரிய தொகைக்கான DRAFT ஐ ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட் பெயருக்கு எடுத்து, டிரஸ்ட் முகவரிக்கு அனுப்பலாம்.

ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவீ கரிக் கோலத்தில் ஒரு நாள் பூஜையை உபயம் ஏற்று நிறைவேற்ற விரும்புகிறவர்கள் ஸ்ரீ ஆஸ்ரமம் முகவரிக்கு நேரில் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

Benedictor - Emeritus :
Dr. B D Jatti, Former Vice President of India

ஸ்ரீ பிரத்யங்கிரா ஸ்வாமி
நிறுவனர் / தலைவர்

ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட்.

பதிவு எண். 464 / 1999

2/34, கண்ணபிரான் கோவில் குறுக்குத் தெரு, உத்தண்டி, சென்னை - 600 119.

விசேஷமா?"

"இல்லை! நீங்கள் ஒரு பெரிய ஆபரேஷனை உங்கள் அப்பாவின் நீண்டநாள் பேஷண்ட்டான ஜெயசந்திரனுக்கு செய்யப் போவதாக, அப்பா போனில் சொன்னார். நல்லபடியாக எல்லாம் நடக்க வேண்டும் என்றுதான் நானும் அம்மாவும் பூஜை செய்து பிரார்த்தனை செய்தோம்."

'கடவுளே! என் மீது என் குடும்பமும், ஜெயசந்திரன் குடும்பமும் கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கையை காப்பாற்ற எனக்கு சக்தி கொடு' பிரார்த்தித்துவிட்டு சூடாக தேநீர் அருந்தி விட்டு மருத்துவமனைக்கு திரும்பிச் சென்றார் ராஜ்குமார்.

அறுவை சிகிச்சை தொடர்ந்து நடந்தது. மிக துல்லியமாக SMV என்ற நரம் பிலிருந்து புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட் டிருந்த பாகத்தை மெதுவாக நீக்கிய பிறகு நரம்பில் ஏற்பட்டிருந்த சிறு துவாரங்களை தையல் போட்டு சரி செய்தார் டாக்டர். முற்றிலுமாக புற்றுநோய் பகுதி நீக்கப்பட்ட பிறகு இரைப்பையைத் திரும்ப பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வர சிகிச்சை செய்யப் பட்டது. அதாவது இரைப்பைக்குள் கணை யம் வைக்கப்பட்டு கணையம் சுரக்கும் நீர் இரைப்பைக்குள் செல்ல வழி செய்யப்பட் டது. அடுத்ததாக வெட்டப்பட்ட நிலையில் இருந்த குடலை கல்லீரலுடன் இணைத்து பித்த நீர் சீராக செல்லும்படி செய்யப்பட் டது. மூன்றாவதாக இரைப்பை சிறு குடலுடன் இணைக்கப்பட்டது.

இந்த சிகிச்சைகளினால் உணவு, பித்த நீர், கணையம் சுரக்கும் நீர் ஆகியவை சிறு குடலுக்குள் சரியாக செல்லும். உணவை செரிப்பதில் சிரமம் இருக்காது. இந்த அறுவை சிகிச்சை செய்ய வயிற்றை டாக் டா கூரை வடிவில் கத்தரித்திருந்ததால், மெதுவாக சேர்த்து தையல் போட்டு முடித் தார் டாக்டர் ராஜ்குமார். வெற்றிகரமாக முடித்து விட்ட மகிழ்ச்சியில் நிமிர்ந்து பார்த்தபோது மணி இரவு பதினொன்று. காலை எட்டரை மணிக்குத் தொடங்கிய ஆபரேஷன் சுமார் பதினைந்து மணி நேரம் நீடித்திருந்தது.

வெளியே நின்று கொண்டிருந்த ராஜத் தின் கையைப் பிடித்து "இனிமே உங்க கண வருக்கு எந்த ஆபத்தும் இல்லைம்மா! ஆப ரேஷன் நல்லபடியா முடிந்துவிட்டது. ஆனால் சொல்றேன். தப்பா எடுத்துக்கக் கூடாது. பத்து நாட்கள் அவரை I.C.U என்கிற தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில்தான் வைத்துக் கவனிப்போம். அதுவரை உங் களைத் தவிர யாரும் உள்ளே சென்று அவ ரைப் பார்க்கக் கூடாது. அதற்கு நீங்கதான்



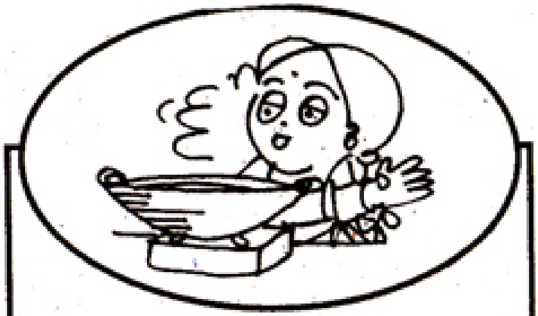
திருமண அழைப்பிதழில் அந்த கல்யாண மண்டபத்தின் தொலை பேசி எண்ணையும் 'பிரிண்ட்' செய் தால், புதியதாக அந்த நகருக்கு வருபவர்களுக்கு இடம் தேடி அலைய வேண்டியிருக்காது. அவ சரத்திற்கு போன் செய்யவும் உதவி யாக இருக்குமே!

— போரூர் ஆர். சீதா

பொறுப்பு. ஜாக்கிரதையாப் பார்த்துக் கொள்ளணும்'' என்று சொல்லிவிட்டு வெளியே வந்தார். டாக்டர் மருத்துவமனை வாசலில் இருந்த கோயிலில் நன்றி செலுத்தி விட்டு வீட்டுக்குச் சென்றார்.

பத்து நாட்கள் பத்து யுகமாக மிக மிக மெதுவாகக் கழிந்தன. ஒவ்வொரு நாளும் எந்த பிரச்னையும் ஏற்படாதிருக்க வேண்டு மென்ற திகில் அனைவருக்கும் இருந்தது. பத்து நாட்களுக்குப் பிறகு ஸ்பெஷல் அறைக்கு மாற்றப்பட்டு ஜெயச்சந்திரன் வந் ததும், மகன்கள் இருவரும் அப்பாவைக் கட்டிக் கொண்டு அழுது விட்டனர். தொடர்ந்து ஒரு மாத காலம் மருத்துவ மனையில் டாக்டரின் கண்காணிப்பில் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்ட பிறகு, மேலும் ஒரு மாதம் சென்னையில் தங்கி விட்டு, உடல் நலம் சரியான பிறகு காளஹஸ்தி திரும்பினார் ராஜலக்ஷ்மி, ஜெயச்சந்திரன் தம்பதியினர். தொடர்ந்து சில மாதங்கள் சென்னை வந்து கீமோதெரபி எடுத்துக் கொண்டு புற்றுநோயிலிருந்து முற்றிலும் குணமாகி விட்டார் ஜெயச்சந்திரன். தொடர்ந்து வந்த நாட்களில் ஜெயச்சந் திரனின் இளைய மகன் கதிருக்குக் கல் யாணம் நடந்தது. சொந்த மகன் திருமண மாக இருந்தபோதிலும், கல்யாணத்தில் ஒருவேளை சாப்பாடுகூட, ஏன் நீர் மோர் கூடக் குடிக்கவில்லை ஜெயச்சந்திரன். வீட் டிலிருந்துதான் சாப்பாடு செய்யப்பட்டு வந் தது. ''அம்மாடி! போறுமடா சாமி! பட்ட பாடு. இனி வெளியே சாப்பாடு என்ன தண்ணீர்கூட அருந்துவதில்லை!'' என்று





எந்த ஒரு கசப்பான காய் செய்வதாக இருந்தாலும் (பாகற்காய், சுண்டைக்காய்) நல்லெண்ணெயில் வதக்கி விட்டுச் செய்தால் கசப்பு தெரியாது.

— பூமாராணி

நிச்சயித்து விட்டார் ஜெயசந்திரன்.

டாக்டர் ராஜ்குமார் கூறுகிறார்...

கணையப் புற்றுநோய் மிகக் கொடிய நோய்களில் ஒன்று. ஆண்களில் புற்று நோயினால் இறப்பதற்கு இந்நோய் ஒரு முக்கியக் காரணம். இன்று உலகில் அதிகம் பரவிக் கொண்டிருக்கும் நோய்களில் ஒன்றான இந்நோய் மிகவும் அமைதியாக, எந்தவித அறிகுறியும் இல்லாமல் ஆளைக் கொன்று விடக் கூடிய ஒன்று. மஞ்சட் காமாலை ஏற்பட்டு அது வெளியே தெரிய வந்தால் அது உங்கள் அதிர்ஷ்டம். அப்போதும் சிலர் இவர்கள் சொன்ன வைத்தியம், அவர்கள் சொன்ன வைத்தியம் என பல மருந்துகளில் கவனம் செலுத்தி, உயிர் இழந்து விடுகின்றனர். இதனை கண்டுபிடிக்க தகுந்த மருத்துவப் பரிசோதனைகள் அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கான் முதலியவற்றைச் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

எடை குறைவது, பசியில்லாமல் போவது, தீராத வயிற்று வலி போன்றவை மிகவும் அபாயகரமான அறிகுறிகள். இவை வயிற்றில் இரைப்பை, புற்றுநோய், கணையப் புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும் என்பதன் அறிகுறி. தகுந்த சமயத்தில் சரியான பரிசோதனைகள், சரியான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளாவிடில் நோய் பரவி ஆளைக் கொன்று விடும். எச்சரிக்கையாயிருங்கள்!

மஞ்சட் காமாலை பற்றி மேலும் சில விவரங்கள்

- எல்லாவித மஞ்சட்காமாலைகளையும்

ஒரே மாதிரி நினைக்காதீர்கள்.

● மஞ்சட் காமாலை ஏற்பட்டிருக்கக் கூடிய சிறு சந்தேகம் ஏற்பட்டாலும் உடனே இரத்தப் பரிசோதனையும், அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேனும் செய்து கொள்ளுங்கள். டாக்டர் சி.டி.ஸ்கான் எடுக்க வேண்டு மென கூறினால் அதை அலட்சியப்படுத் தாதீர்கள்.

● சாதாரணமாக ஏற்படும் மஞ்சட் காமாலை நோய் (நுண் கிருமி மஞ்சட் காமாலை) மருந்துவம் அளிக்காவிட்டால் கூட சரியாகி விடும். இதனை சாதகமாகக் கொண்டு பலர் பலவித மாற்று மருந்துகளை வியாபாரமாக்குகிறார்கள். இவற்றில் பலவற்றில் ஸ்டிராய்ட் கலக்கப்பட் டிருப்பதால் பக்க விளைவுகள் ஏற்படக் கூடும்.

● உணவுக்கட்டுப்பாடு என்பதை மிகத் தீவிரமாக மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசிய மில்லை. எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவை மட்டும் ஒதுக்கி விடுங்கள். கார்போ - ஹைட்ரேட் அதிக முள்ள சர்க்கரை, இளநீர், பழரசம் ஆகியவை சாப்பிட வேண்டும். உப்பைக் குறைக்காதீர்கள். அதிகம் வியர்த்துப் போகும். நமது தட்பவெப்ப நிலைக்கு மிகவும் அசதியாகிவிடும்.

● சென்னையில் பல இடங்களில் குடிநீரும் கழிவு நீரும் குழாய்களில் கலந்து விடும் அபாய நிலை உள்ளது. இந்த நிலை யில் எலியின் சிறுநீர் சில இடங்களில் குடிநீரில் கலந்து லெப்டோஸ்பைரோஸிஸ் (Leptospirosis) என்ற உயிர்க்கொல்லி நோய் ஏற்படுகிறது. குடிநீரில் கவன மாயிருங்கள்.

● நல்ல ஆரோக்கியமான தேகநிலையில் உள்ளவர்களுக்கு பித்தக் கற்கள் (Gall stones) பித்தப் பையில் ஏற்பட்டால் உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்வதே நல்லது. இதை விட்டால் கற்கள் பித்தக் குழாய்க்குள் சென்று மஞ்சட் காமாலை நோய் ஏற்படுத்தும்.

● கிராமங்கள் மற்றும் நகரங்களில் பல இடங்களில்கூட மாட்டுக்கு சூடு போடு வதுபோல், மஞ்சட் காமாலை நோய் ஏற் பட்டவர்களுக்கு சூடு போடுகின்றனர். இது மிகவும் தவறான ஒரு செயல்.

● காமாலை நோய் ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், புற்றுநோய் கண் டிருந்தால்கூட குணப்படுத்தலாம். விட்டு விட்டால் உயிரைக் கூட குடித்து விடக் கூடும்.

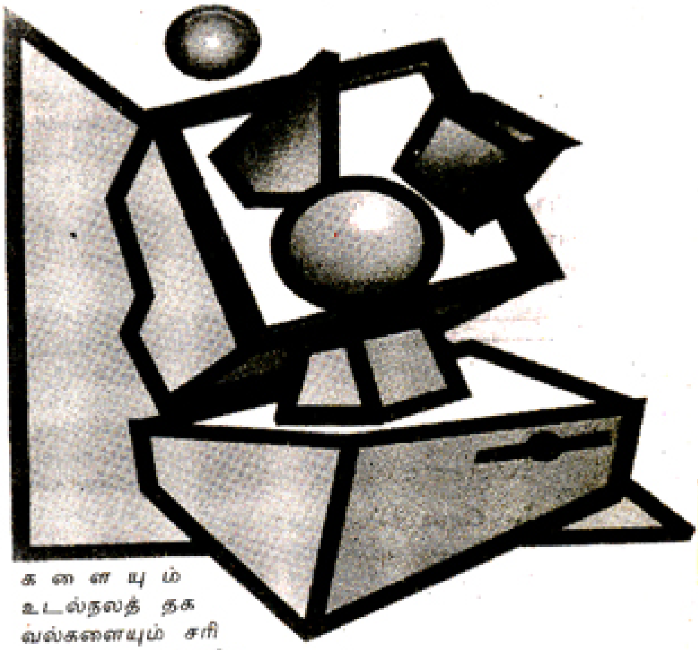
பேட்டி, தொகுப்பு:

ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

இண்டர்நெட் இடைஞ்சல்கள்

இன்று நம் நாட்டில் இன்டர்நெட் ஜுரம் தீவிரமாகப் பரவி வருகிறது. இன்டர்நெட் உண்மையிலேயே மனிதர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் தான். எல்லாத் துறையினருக்கும் இன்டர்நெட் பலவிதமான உதவிகளைச் செய்ய முடியும். உதாரணமாக மருத்துவ நிபுணர்கள் இன்டர்நெட்டின் உதவியால் உலகளாவிய அளவில் மற்ற மருத்துவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு செய்திப் பரிமாற்றம் செய்து கொள்ளவும் ஆலோசனை பெறவும் முடியும். தமக்குத் தேவையான அதிநவீனத் தகவல்களைச் சேகரிக்க முடியும். நோயாளிகளுடனும் உடனுக்குடன் தொடர்பு கொண்டு அவர்களுடைய உடல்நிலையைக் கேட்டறிந்து மருத்துவ ஆலோசனை வழங்க முடியும். நோயாளிகளும் அவர்களுடைய குடும்பத்தினரும் பல்வேறு மருத்துவர்களுடன் தொடர்பு பெற்று மருத்துவ ஆலோசனையும் உணர்வுபூர்வமான ஊக்குவிப்பையும் பெற முடியும்.

ஆனால் அமெரிக்க நிபுணர்கள் இன்டர்நெட்டினால் ஏற்படும் சில சிக்கல்களையும் கட்டிக்காட்டியிருக்கிறார்கள். மக்மாஸ்டர் பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் இன்டர்நெட்டில் ஏகப்பட்ட தகவல்கள் வந்து குவிந்து விடுவதால் பயனாளி தனக்குத் தேவையான தகவலைத் தேடிக் கண்டுபிடிப்பது மேலும் மேலும் கடினமாகிக் கொண்டே போவதாகக் கூறுகிறார்கள். இன்டர்நெட்டில் தகவல்களைப் புகுத்துவது பெரும் வேகத்துடன் நடைபெறுவதுடன், தகவல்களைப் புகுத்துவதில் எந்தவிதமான கட்டுப்பாடும் ஒழுங்கும் இல்லை. ஒரு தகவலைத் தேடிக் கண்டுபிடிப்பதில் உள்ள சிரமத்தை விட அது நம்பகமானதா, தனக்கு உபயோகமானதா, தன்னால் பயன்படுத்தக் கூடியதா என்பதைக் கண்டறியப் பயனாளி மிக அதிகமான சிரமத்தை அடைவதாக ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.



இன்டர்நெட்டில் சேர்க்கப்படும் மருத்துவத் தகவல்களையும் உடல்நலத் தகவல்களையும் சரி பார்க்கவும் மதிப்பீடு செய்யவும் கூடிய சாதனங்களை வடிவமைப்பது சுலபமான காரியமில்லை. இன்டர்நெட்டில் பலவிதமான வடிவங்களிலும், விதங்களிலும் மருத்துவத் தகவல்கள் நுழைக்கப்படுவது அந்தக் காரியத்தை மேலும் சிக்கலானதாக்குகிறது. மருத்துவ நிபுணர்கள், மருத்துவத் தொழில் துறையினர், மருந்தியல் துறையினர்,

மருந்து உற்பத்தியாளர்கள், விற்பனையாளர்கள், பயனாளிகள் எனப் பலவகைப்பட்டவர்களும் பலதரப்பட்டவர்களும் இன்டர்நெட்டில் மருத்துவ விவரங்களை பரிமாறிக் கொள்கிறார்கள். அவற்றை ஒலி, படம், எழுத்து வடிவங்களில் பரிமாறிக் கொள்கிறதும் சிக்கலை அதிகமாக்குகிறது. அத்துடன் தகவல்கள் திருத்தப்படுவதும் மாற்றப்படுவதும், கூட்டிக் குறைக்கப்படுவதும் எதிர்பார்க்கவோ, ஊகிக்கவோ முடியாத வேகத்தில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. அவை பெரிதும் விரிந்த, பெரும் சிக்கல் நிறைந்துள்ள வலையமைப்பில் அங்குமிங்கும் ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றன.

மருத்துவத் தொழில் செய்பவரானாலும் சரி, நோயாளியானாலும் சரி இன்டர்நெட் பயனாளி உருப்படியான பயனைப் பெற வேண்டுமானால் சிறப்பான செய்தித் தொடர்பு, அறிவார்ந்த கருத்துப் பரிமாற்றங்கள், கடும் கட்டுப்பாட்டுடன் கூடிய சோதனை முறைகள் மற்றும் மதிப்பீட்டு முறைகள் போன்றவை தேவைப்படுகின்றன. அவையில்லாத வரை இன்டர்நெட் தகவல் புரட்சியென்பது அர்த்தமற்றதாகி விடும். அவசியமில்லாத கருத்து வேற்றுமைகளும், கவலைகளும், குழப்பங்களும் நிரம்பிய சூழல் மருத்துவத் துறையிலும் நோய் தீர்ப்புச் சேவையிலும் பரவி விடும் என் மக் மாஸ்டர் ஆய்வர்கள் எச்சரிக்கிறார்கள்.

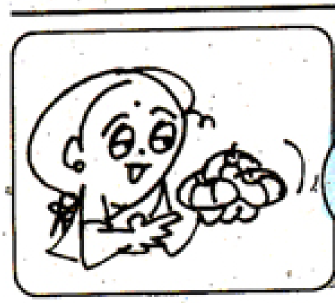
இன்டர்நெட் போதை

இன்டர்நெட் பயனாளிகளுக்கு இன்டர்நெட் புதிய நண்பர்களும் புதிய பொழுது போக்கு அம்சங்களும் நிறைந்த ஓர் உலகின் வாயில்களைத் திறந்து விடுகிறது. ஆனால் பலர் அந்தச் சுகங்களை அளவுக்கு மீறி அனுபவிக்கத் தொடங்கி விடுகிற அபாயமும் அதிகரித்து வருகிறது. இன்டர்நெட் அடிமைத்தனம் ஒரு மருத்துவரீதியான உடல்நலக் கோளாறாக அல்லது மனநலக் கோளாறாக ஆகி விட வாய்ப்புள்ளதாக நிபுணர்கள் அஞ்சுகிறார்கள்.

மது, புகையிலை, சூது போன்றவற்றுக்கு அடிமையாகி விட்டவர்களைப் போலவே இன்டர்நெட்டுக்கு அடிமையானவர்களுக்கும் அதை எவ்வளவு நேரம் பயன்படுத்தினாலும் அலுப்பு ஏற்படுவதில்லை. அலுவலகத்திலும் வீட்டிலும் இன்டர்நெட் வலையை மேய்ந்து கொண்டேயிருப்பவர்கள் தமது வேலைகளையும் சரியாகக் கவனிப்பதில்லை. மற்றவர்களுடன் சரியாகப் பழகுவதுமில்லை. அவர்களை இன்டர்நெட் திரையிலிருந்து விடுவிப்பது மது, புகை போன்றவற்றிலிருந்து அடிமைகளை விடுவிப்பதற்குச் சமமான சிரமங்களையும் சிக்கல்களையும் உண்டாக்குகிறது. இன்டர்நெட் திரையைக் காணாவிட்டால் அவர்களுக்குப் பைத்தியமே பிடித்து விடுகிறது. கடுமையான இழப்பு உணர்ச்சியும் மனச்சோர்வுமுண்டாகின்றன.

சிலர் தம்மால் நிறைவு செய்து கொள்ள முடியாத ஓர் உளவியல் தேவையை இன்டர்நெட் மூலம் நிறைவேற்றிக் கொள்கின்றனர். காதலிக்க வாய்ப்புக் கிடைக்காதவர்கள் இன்டர்நெட்டில் தமது தாபங்களை வெளியிடுகிறார்கள். இன்டர்நெட் மூலம் முகமறியாத நண்பர்களைப் பெற்று அவர்களுடன் அரட்டையடிப்பதில் சிலர் இன்பம் காணுகிறார்கள். வக்கிர புத்தியுள்ளவர்களுக்கு இன்டர்நெட்டில் அசிங்கமான பக்கங்களும் ஏராளமாகக் கிடைக்கின்றன. வீட்டை விட்டு வெளியே சென்று மற்றவர்களுடன் பழக விரும்பாதவர்களுக்கு இன்டர்நெட்டில் முகமறியாதவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள முடிகிறது. தான் யாரென்று வெளிப்படுத்திக் கொள்ளாமலே எல்லாருடனும் பேச முடிகிறது. இன்டர்நெட் பித்தர்களில் 90 சதவீதம் பேர் 10 முதல் 50 வயதுள்ளவர்கள், அழகும் வசதியும் மிக்கவர்கள். ஆனால் வீட்டை விட்டு வெளியே போக விரும்பாதவர்கள் என பிட்ஸ்பர்க் பல்கலைக் கழக ஆய்வு ஒன்று காட்டுகிறது.

அதிர்ஷ்டவசமாக இந்தப் புதிய நோய் உடனடியாக அடையாளம் காணப்பட்டு அதற்கான சிகிச்சை முறைகளும் உருவாக்கப்பட்டு விட்டன. www.pitt.edu/~ksy என்ற விலாசத்தில் இலவச ஆலோசனைகள் கிடைக்கும். listserv @ netcom.com. என்ற விலாசத்துடன் இ.மெயிலில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.



அடைக்கு அரைக்கும்போது ஊறிய சாமான்களுடன் இரண்டு, மூன்று தக்காளிப் பழங்களையும் சேர்த்து அரைத்து அடை செய்ய மிக ருசியாக இருக்கும்.

- கடலூர் ச. ஜெயம்

வீட்டில் இன்டர்நெட்டை வைத்திருப்பவர்கள் அதை ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேல் தொடர்ந்து பயன்படுத்தாமல் தடுப்பதன் மூலம் இந்த வியாதி வராமல் தடுக்கலாம்.

— கே.என். ராமசந்திரன்

ஒரு வாசகியின் அனுபவம் இதற்கு மாறாக இருக்கிறது. அதையும் பார்க்கலாமே!

இணைய தெய்வம்!

இன்டர்நெட் மூலம் நான் அடைந்த ஒரு பெரும் பயனை எல்லோருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

என் இரண்டாவது மகனுக்கு அமெரிக்காவில் ஆண் குழந்தை பிறந்திருப்பதால், பேரனைப் பார்க்கும் ஆவல் மிகுதியால் நானும் என் கணவரும் ஜூலை 98 அமெரிக்கா கிளம்பினோம். 'மெடிகல் இன்சூரன்ஸ்'க்காக பாதாதிகேசம் எல்லா டெஸ்டுகளும் எடுத்துக் கொண்டோம். எனக்குக் கொஞ்சம் ரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருந்ததால், நான் வழக்கமாக சாப்பிடும் ஒரு மாத்திரை போதாதென்று இரவு சாப்பிட வேறொரு மாத்திரையை எங்கள் டாக்டர் எழுதிக் கொடுத்தார். அதை சாப்பிட ஆரம்பித்ததில், பிபி கணிசமாகக் குறைந்ததால், அமெரிக்காவில் தங்கப் போகும் ஆறு மாதங்களும் அந்த மாத்திரையை தொடர்ந்து சாப்பிடச் சொல்லியிருந்தார்.

நாங்கள் கிளம்ப நாலு நாள் இருக்கும் போது எனக்குக் கொஞ்சம் இருமல் ஆரம்பித்தது. ஸீஸன் மாற்றத்தினால் (பெங்களூரில் அந்த மாதிரி ஒவ்வாமை ஏற்படுவதுண்டு) என்று நினைத்து இருமல் மருந்து வைத்து சமாளித்துக் கொண்டிருந்தேன். சென்னையில் நான் விமானம் ஏறியதிலிருந்து ஸான்பிரான்ஸிஸ்கோவில் இறங்கும்வரை இருமலால் நான் பட்ட கஷ்டம்... அப்பப்பா! எல்லோரும் ஜூஸ் வாங்கிக் குடிக்கும்போதெல்லாம் நான் வெந்நீர் கேட்டுவாங்கிக் குடித்துக் கொண்டிருந்தேன்!

ஒரு வழியாக அமெரிக்கா போய்ச் சேர்ந்தோம். அங்கு போயும் இருமல் நிற்கவில்லை. 'என்னடா ஒரு இரு மலுக்கு என்னமோ, இவ்வளவு பெரிசு படுத்துகிறாளே' என்று உங்களுக்குத் தோன்றலாம். இருமல் என்றால் சாதாரண இருமலல்ல. அடி வயிற்றிலிருந்து எக்கி எக்கி இருமி சாப்பிட்டதெல்லாம் வெளியில் வந்துவிடும். இரவும் பகலும் தூங்க முடியாது. எந்தப் பேரனைப் பார்க்க இவ்வளவு மைல்கள் பிரயாணம் செய்து போனோமோ அந்தப் பேரனை கொஞ்ச முடியவில்லை.

நான் படும் சிரமம் பார்த்து என் மகன் டாக்டரிடம் அழைத்துப் போனான். முதல் வாரம் சிரப் கொடுத்தார். அதிலும் சரியாக வில்லை என்றதும் வாய் வழியாக 'இன்ஹேலர்' பண்ண ஒரு 'இன்ஹேலர்' எழுதிக் கொடுத்தார். அதை 'இன்ஹேல்' செய்தால் மூணு நாள் முன்பு சாப்பிட்டதும் வாந்தியாகி விடும். அப்படியும் விடாமல் ஒரு நாளைக்கு இரண்டிரண்டு தடவையாக நாலு முறை 'இன்ஹேல்' செய்தவாறு இருந்தேன். இருமல் ஜாஸ்தியாயிற்றே ஒழிய குறையவில்லை. அடுத்ததாக 'செஸ்ட் எக்ஸ்ரே'. அதுவும் 'க்ளியர்'. பிறகு டி.பி.க்கான டெஸ்ட். அது 'பாஸிடிவ்' ஆக வந்தது! வீட்டில் எங்கள் எல்லோருக்கும் ஒரே சோகம். "டி.பி. அடையாளங்கள் ஏதும் இல்லை. எப்போதாவது, 40 வருடங்களுக்கு முன்பு கூட இருக்கலாம். டி.பி. கிருமிகள் உடம்பில் உட்கார்ந்து இருக்கலாம். அதைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். இருமல் ஒரு 'நியூஸென்ஸ் வேல்யூ'. அவ்வளவுதான்" என்று கூறி தன் ட்ரீட்மெண்ட்டை டாக்டர் முடித்துக் கொண்டு விட்டார்.

இப்படி செய்வதறியாது ஒன்றரை மாதங்கள் ஓடின. ஒருநாள் என் மகன் (அவன் கம்ப்யூட்டர் இஞ்சினியர்) இன்டர் நெட்டில் 'cough' என்ற தலைப்பில் எல்லா விவரங்களும் பார்க்கும்போது, சில உயர் ரத்த அழுத்தத்திற்குக் கொடுக்கும் மாத்திரைகளின் பக்க விளைவு, தாங்க முடியாத வறட்டு இருமல் என்பதை அறிந்து எனக்கு ஃபோன் செய்து நான் சாப்பிடும் மாத்திரையை அறிந்து, அதில் இருக்கும் இனாலாபிரில் என்னும் பொருள் தான் காரணமென்று அறிந்து, உடனே, இந்தியாவில் என் பெரிய மகனுக்கு ஃபோன் செய்து அவன் எங்கள் டாக்டரிடம் கேட்டு, அவர் 'மாத்திரையை நிறுத்தச் சொல்லு. இருமல் நிற்கும்' என்று கூற, நான் உடனே அந்த மாத்திரையை நிறுத்தி, இருமல் நின்று, என் பேரக் குழந்தையுடன் நன்றாக சந்தோஷத்தை அனுபவித்து விட்டு வந்தேன்.

ஒரு கட்டத்தில் என்னை ஊருக்குத் திரும்ப அழைத்து வரப்போகிறோமா, இல்லையா என்னுமளவு என் கணவர் கவலைப்பட்டதற்கு எங்களுக்கு தெய்வமாக வந்தது 'இன்டர் நெட்'தான். 'இன்டர்நெட்' டின் மகிமையும் புரிந்து, அதே சமயம் அமெரிக்க வைத்தியத்தின் குறைபாடும் புரிந்தது.

எப்படியோ, இன்று எங்களுக்கு 'இன்டர் நெட்' கண்கண்ட தெய்வமென்றால், அது மிகையில்லை!!

— விஜயா ராஜன்

சரும
பராமரிப்புக்காகவும்
வலி நிவாரணியாகவும்
நலம் தரும்
இயற்கையான
ஒரே ஆயில்

Franch
OIL NH*

குணப்படுத்துதல்

குணமாதல் என்பது மனமும் எண்ணமும் ஒருங்கிணைந்து
இறைவனால் உடம்பில் ஏற்படுத்தப்படுகின்ற இயற்கைத் தன்மை.

Franch OIL NH* சரும பராமரிப்புக்காகவும் வலி நிவாரணியாகவும் பல கோணத்தில் ஆராய்ந்து உருவாக்கப்பட்ட இயற்கை நலம் தரும் இயற்கையான ஒரே ஆயில். கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பலவகையான இயலாமைகளுக்கு இது பயன் அளிப்பது தெள்ளத்தெளிவாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.



Franch OIL NH* கீழ்கண்ட பிரச்சனைகளுக்கு இயற்கை முறையில் நிவாரணம் அளிக்கிறது.

♦ விளையாட்டு வீரர்களின் பாதப்புண்கள் ♦ முகச்சவரத்தால் ஏற்படும் சரும எரிச்சல், மற்றும் தோல் தடிமன் ♦ தீக்காயங்கள் ♦ குழந்தைகளுக்கான சரும எண்ணெய் ♦ குளிரினால் ஏற்படும் பாதிப்பு (தோல் வெடிப்புகள்) ♦ கால் ஆணிகள் ♦ பித்த வெடிப்புகள் ♦ புருவங்கள் அழகாக இருக்க ♦ கண் சொட்டு மருந்தாக ♦ உடலில் ஏற்படும் வெளிப்புண்கள், காயங்கள், சிராய்ப்புகள் ♦ முக பளபளப்பிற்கு (முகப்பொலிவு) ♦ ஹைறப்பர் கிராடோஸிஸ் (வம்சாவழி தோல் வியாதிகள்) ♦ SANITARY நாப்கின்ஸ் உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் பாதிப்புகளுக்கு ♦ அரிப்புகள், சிரங்குகள், தோல் அலர்ஜிகள் ♦ உதடு வெடிப்புகள் ♦ மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்று வலி ♦ நகங்களின் அழகு, உறுதிக்கு ♦ தொப்புள் புண்கள் ♦ முகப்பருக்களும், கரும் புள்ளிகளும் ♦ எல்லா விதமான சரும பாதிப்புகள் ♦ பிரசவத்தினால் வயிற்றில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள் ♦ மூட்டு வலிகளுக்கும் அனைத்து வகையான சுளுக்குகளுக்கும்.

NH *= NATURAL HEALING

Marketed in India by :
SPS FRANCH CASTOR PRODUCT LIMITED
867 / C, P.H. ROAD, KILPAUK, CHENNAI - 600 010. Fax : 6412245.

சில இதழ்களுக்கு முன்பு நாம் இன்டர்நெட் பற்றி பார்த்தோம். நினைவிருக்கிறதா வாசக/ வாசகிகளே... இந்த இதழில் நான் சொல்லப் போவது "WEB SITE" பற்றிய இனிய தகவல்களை

உலகத்தையே மடித்து தன்னகத்துள் அடக்கி இன்று இந்த அகிலத்தையே ஆட்டிப் படைத்துக் கொண்டு இருக்கின்ற 'இன்டர்நெட்'-டில் எந்த வடிவத்தில் எப்படி தகவல்கள் சேகரித்து வைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதைப் பற்றி இப்போது பார்க்கலாம்.

இன்டர்நெட்டில் இல்லாத



தகவல்களே இல்லை என்று சொல்லலாம். விளையாட்டு, அறிவியல், சுற்றுப்புறம், தொழில், சாஃப்ட்வேர், ஹார்ட்வேர் இப்படி பல தகவல்களை தன்னகத்துள் கொண்டுள்ளது இன்டர்நெட்.

ஒவ்வொரு தகவலும் ஒவ்வொரு தகவல் பக்கத்தில் சேகரித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும். அதாவது 'WEB SITE' எனப்படும் தகவல் கிடங்கில் பதிவு செய்து வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

உதாரணத்துக்கு ஒரு தெருவில் பல கடைகள் வரிசையாக வைக்கப்பட்டுள்ளன. (அந்தத் தெருவின் பெயர் "புடவை மஹால் தெரு!" என வைத்துக் கொள்வோம்) முதல் கடையின் எண் - கடை எண் 1, இரண்டாவது கடையின் எண் - கடை எண் 2. இப்படியே வரிசையாக.... கடை எண் 1-ல் காட்டன் புடவைகள். 2-ல் ஜார்ஜட் புடவைகள். 3-ல் சுடிதார்கள். நமக்குச் சுடிதார் வேண்டுமென்றால் கடை எண் 3-னுள் நுழைந்து எடுத்து வரலாம். காட்டன் புடவைகள் வேண்டுமென்றால் கடை எண் 1-னுள் நுழைந்து எடுத்து வரலாம்.

இப்படி நமக்குத் தேவையானதை தேவையான கடை எண்ணினுள் நுழைந்து எடுத்து வருவதைப் போல, இன்டர்நெட்டிலும் பல WEB SITEகள் குவிக்கப்பட்டுள்ளன.

அதாவது, அறிவியல் சம்பந்தப்பட்ட தகவல்கள் அதற்கென தனி Web Site-ல் சேகரிக்கப்பட்டிருக்கும். சாஃப்ட்வேர் சம்பந்தப்பட்ட தகவல்கள் அதற்கென தனி WebSite-ல் சேகரிக்கப்பட்டிருக்கும். எது தேவையோ... அதற்கான

காம்கேர்
கே. புவனேஸ்வரி

Website-க்குள் நுழைந்து தேவையான தகவல்களை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொரு Websiteக்கும் தனித்தனியாக (unique) முகவரி இருக்கின்றது. அந்த முகவரியைத் தெரிந்து வைத்துக் கொண்டால் அதனுள் நுழைந்து விடலாம்.

இந்த இதழில் நாம் பார்க்கப் போவது பெண்களுக்கான பிரத்தேயகமான Website ஒன்று உள்ளதைப் பற்றி. http//www. womanchat. Com. இதுதான் அந்த Website-ன் முகவரி.

எப்படி இதனுள் நுழைவது?

இன்டர்நெட்டினுள் நுழைந்து www. woman chat. Com என்ற முகவரியை டைப் செய்தவுடன் அந்த web site-க்குள் நுழைந்து விட முடியும்.

அது சரி முகவரியைப் பார்த்தீர்களா? www. woman chat. Com? இதில் உங்களுக்குப் புரிவது woman என்ற வார்த்தை மட்டுமே. அது என்ன www. Chat? www என்பது Word Wide Web. உலகத்திலுள்ள அனைவராலும் பயன்படுத்தக் கூடியது. Woman chat என்பது பெண்களின் அரட்டைப் பகுதி chat என்றால் அரட்டை. பெண்களுக்காகவே ஏற்படுத்தப்பட்ட Website இது. JAVA - ஜாவா என்ற Language துணை கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட Web Site - ஆன Woman Chat. - ல் பெண்களுக்கு பயன் தருகின்ற தகவல்கள் பல உள்ளன. ஒருவருக்கொருவர் கருத்துப் பரிமாற்றங்கள் செய்து கொள்ள முடியும். பலவிதமான Subject-கள் பற்றி உரையாட முடியும். தற்போது இது தகவல் பரிமாற்றங்களுக்கு மட்டுமே



சின்னதாய்ப் போன நெப்தலின் பால்ஸை பொடி செய்து, சிறிய பாட்டிலில் தண்ணீர் ஊற்றி வைத்தேன். காலையில் தரையை துடைக்கும்போது, சில துளிகளை சேர்த்துத் துடைக்க, அறை முழுவதும் கம்கம வாசனை, எறும்பு, கரப்பான் பூச்சிகள் அம்பேல்!

– போரூர் ஆர். சீதா

உதவுகின்றது. எதிர்காலத்தில் இது பெண்களுக்கு சேவை செய்யும் எண்ணத்துடன் விரிவடைய உள்ளது.

- www.womanchat. Com என்ற முகவரியை டைப் செய்தவுடன் திரையில் கீழ்கண்டவாறு ஒரு Form- வெளிப்படும்.

A B
ROOM 1
ROOM 2

C. Your name E Enter Room
D Your Profile F Refresh

A: A -என்ற பகுதியில் நிறைய room எண்கள் திரையிடப்பட்டிருக்கும். உங்களுக்குத் தேவையான room எண்ணைத் தேர்ந்தெடுத்து click செய்தால் யார் அந்த room-ல் இருக்கிறார்கள் என்று Section B- ல் திரையாகும்.

B: B என்ற பகுதியில் உங்களுக்குத் தேவையான நபரைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

C : C என்ற பகுதியில் உங்கள் பெயரை பதிவு செய்யவும்.

D : D என்ற பகுதியில் உங்கள் Email- முகவரி, பொழுதுபோக்கு விபரங்கள் இவற்றைப் பதிவு செய்து கொள்ளவும். இது ஒரு optional -தகவலே. எழுதினாலும் எழுதலாம். எழுதாவிட்டால் பரவாயில்லை. எழுத வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை.

E: Press E button. உடனே நீங்கள் தேர்வு செய்துள்ள room -னுள் நுழைந்து விடுவீர்கள்.

F: இந்த இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து Click செய்தால் தகவல்கள் எல்லா room- களும் புதிதாக பதிவாகி விடும்.

E என்ற button - ஐ click செய்து அந்த அறையினுள் நுழைந்தவுடன் கீழ்கண்டவாறு ஒரு திரை வரும்.

A B
List of Names
List of People
in the Room

C type the message

C என்ற இடத்தில் நீங்கள் type செய்ய வேண்டும். உடனே A என்ற இடத்தில் நீங்கள் தேர்வு செய்து வைத்துள்ள நபரின் பதில் கிடைக்கும். C என்ற இடத்தில் உதாரணத்துக்கு நீங்கள் இப்படி type செய்



குழாயில் மாட்டும் பில்டரின் உள்ளே சிறிது பஞ்சைப் போட்டு வைத்தால், உள்ளே செல்லும் அழுக்குகளை பஞ்சின் மூலம் எடுத்துவிடலாம். பில்டரும் நீண்ட நாட்கள் சுத்தமாக இருக்கும். அவ்வப் போது பஞ்சை மட்டும் மாற்றினால் போதுமே!

— போரூர் ஆர். சீதா

இதீர்கள் என வைத்துக் கொள்வோம். அதாவது "What are you doing?" உடனே உங்கள் நண்பியின் பதிலாக "I am working" " என்ற தகவல் A என்ற பகுதியில் வெளிவரும். இவ்வாறு உடனுக்குடன் பதில் கேட்டு கேள்விகளைத் தொடுக்கலாம். நேரில் உரையாடுவதைப் போல womanchat-ல் உரையாட முடியும். உடனுக்குடன் அமெரிக்கா, ஜப்பான் போன்ற நாடுகளில் உள்ள உங்கள் நண்பிகளுடன் தொடர்பு கொள்ள உதவும் உன்னதமான Web Site - இந்த womanchat. Com

புது அற்புதங்கள்!

உங்கள் நண்பியின் பிறந்த நாள் மற்றும் திருமண நாள் விழாக்களுக்கு நம்மூரில் கிடைக்கின்ற 'musical card' போல இன்டர்நெட்டில் இந்த வெப்சைட் மூலம் musical card அனுப்ப முடியும், உங்கள் வாழ்த்து வரிகளுடன்.

Greeting Card-கள் வரிசையாக அடுக்கப்பட்டிருக்கும். அதிலிருந்து தேவையான Greeting Card - ஐ தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்து, தேவையான music - ஐயும் தேர்வு செய்து கொள்ள வேண்டும். பல விதமான music - களும் தொடுத்து வைக்கப்பட்டிருக்கும். அதிலிருந்து தேவையானதை எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு... நமக்குத் தேவையான வாழ்த்து வாக்கியங்களையும் type செய்து கொள்ள வேண்டும்.

1. Greeting Card selection



1

2. Music Selection

01. one man's dream (yanni)
02. The bard's Song (Enya)
03. 3rd Partita (bach)
04. No music

What message would you like to send?

Happy Birthday

இப்படி அததற்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள இடத்திலிருந்து தேவையானதைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4. Preview /mail the card

From : Email Address:
Post Card to : Preview Post:

From என்கிற இடத்தில் உங்கள் பெயரையும், Postcard to என்கின்ற இடத்தில் உங்களது நண்பியின் பெயரையும் கொடுக்க வேண்டும் Email address என்கின்ற இடத்தில் உங்கள் நண்பியின் Email address -ஐ கொடுத்தவுடன் Mail post card என்கின்ற இடத்தை க்ளிக் செய்தால் நீங்கள் தயாரித்த musical Post card உங்களது நண்பியிடம் ஐந்து நிமிட அவகாசத்திற்குள் சென்றடைந்து விடும்.

உங்களது விளம்பரம் இப்பகுதியில் இடம் பெற விருப்பமா?

உங்கள் பிஸினஸ் மற்றும் Personal விளம்பரங்கள் இப்பகுதியில் இடம் பெற விரும்பினால் அனுக வேண்டிய முகவரி (Email) ads@womanchat. Com

எந்தெந்த Topic பற்றி விவாதிக்கலாம்?

இங்கு ஏராளமான தகவல்கள் வரிசையாக அடுக்கப்பட்டிருக்கும்.

Internet Politics,

History, Science or Health or Art or Literature or Music or Film Work Or Sports Mis Links-

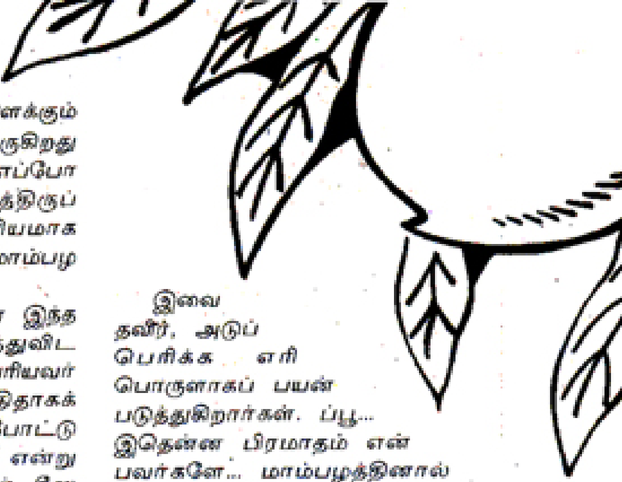
இப்படி தேவையானதை சென்று தேர்ந்தெடுத்தால் அதற்கான தகவல் தொகுப்புகள் உங்கள் முன்பு விரியும். நீங்கள் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

Email மூலம் தொடர்பு கொள்ள முடியும்

இந்த Chat- ல் இருந்தபடி Email மூலம் கடிதப் போக்குவரத்தும் செய்து கொள்ளலாம். மிகவும் சுவாரசியமான இந்த Websiteகுள் நுழைந்து பயனடையுமாறு தங்கள் இல்லத்தில் கம்ப்யூட்டர் வைத்திருக்கின்ற இல்லத்தரசிகளை கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

மாமரம் ஸ்பெஷல்!

வீட்டுக்குள் தோட்டம்



உச்சி வெயில் மண்டையைப் பிளக்கும் போது ஏன்டா வெயில் காலம் வருகிறது என்று தோன்றுகிறது நமக்கு. ஆனால் எப்போ வெயில் காலம் வரும் என்று காத்திருப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள்! ஆச்சரியமாக இருக்கிறதா? சம்மர் சீஸன் என்றால் மாம்பழ சீஸனாயிற்றே!

வகை வகையான மாம்பழங்களை இந்த முறை எப்படியும் ஒரு கைப்பார்த்துவிட வேண்டும் என்று குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் காத்திருக்க, பெண்களோ புதிதாகக் கற்றுக் கொண்ட பதத்தில் ஊறுகாய் போட்டு ஊருக்கெல்லாம் கொடுக்க வேண்டும் என்று காத்திருக்கிறார்கள். இப்படி சம்மர் சீஸனுக்கே ஒரு தனி அர்த்தத்தைக் கொடுக்கிறது மாம்பழம். காயாக இருந்தாலும் பழமாக இருந்தாலும் மக்களின் மனத்தைக் கொள்ளைக் கொண்டு விட்டதால் 'கனிகளின் ராஜா' மாங்கனிதான் தெரியுமா?

மாங்காய் ஊறுகாய், மாம்பழம் தவிர மாமரத்தினால் இன்னும் என்னென்ன பயன்கள்? பழத்திலிருந்து ஸ்குவாஷ், ஜூஸ், ஜாம், மாம்பழ லெதர் செய்கிறார்கள். சில ஊர்களில் 'ஒயின்' கூடத் தயாரிக்கிறார்கள்(!) மாவிலைகளை நம் நாட்டில் பூஜைகளில், யாகங்களில் பயன்படுத்துகிறோம். மாவிலைத் தோரணம் கட்டினால்தான் நமது விழாக்களுக்கே களை கட்டுகிறது.

மாவிலைகளை எரித்த சாம்பல் தீப்புண்களுக்கு நல்ல மருந்து. பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில் மாந்துளிர்களை சமையலில் பயன்படுத்துகின்றனர். மாம்பலகையினால் பர்னிச்சர்கள், கதவுகள், ஜன்னல்கள், மரப்பெட்டிகள் செய்கிறார்கள். ஏன், படகுகளுக்குத் துடுப்பும், விவசாயத்துக்குத் தேவையான ஏர், கலப்பை, மண்வெட்டி ஆகியவை, செய்யவும் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இவை தவிர, அடுப்பெரிக்க எரிபொருளாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். ப்பூ... இதென்ன பிரமாதம் என்பவர்களே... மாம்பழத்தினால் சிவபெருமான் குடும்பத்திலேயே குழப்பம் வந்தது. இந்த முறை உங்கள் குடும்பத்தில் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்!!

மாமரத்தின் அருமை பெருமை எல்லாம் சரிதான். வீட்டில் பார்த்துப் பார்த்து வளர்க்கும் எங்கள் மாமரம் சரியாக காய்க்க மாட்டேனென்கிறதே என்கிறீர்களா? உங்களுக்காகவே இந்தமுறை மாமரத்தைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

மாமரம் ஏறக்குறைய எல்லா வகை மண்ணிலும் வளரக் கூடியது. அதிக வெப்பமான பகுதிகளில் நன்றாக வளர்கிறது. சுமார் 4000 ஆண்டுகளாக மா பயிர் செய்யப்பட்டு வருகிறது!

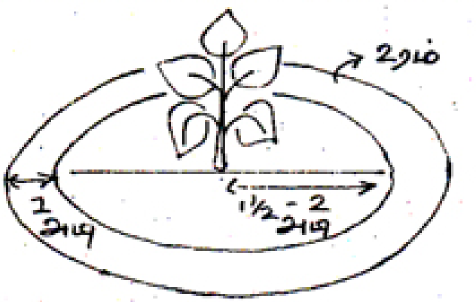
புதிதாக மாமரம் நடுபவர்களுக்கு ஒரு ஆலோசனை. வெப்பமான கோடைக் காலத்தில் மாங்கன்றுகளை நடாதீர்கள். ஜூன், ஜூலை மாதங்களில் மழைக்குச் சில நாட்கள் முன்னதாக நடுங்கள். எப்படி நடவேண்டும் என்று உங்களுக்கே தெரியும். என்றாலும்........90 செ.மீ×90 செ.மீ×90 செ.மீ குழிதோண்டி, ஒரு 15 நாட்கள் ஆறப் போடுங்கள். பின் தோண்டிய மண்ணோடு 30 கிலோ

பதில்கள் : தோட்டக்கலை நிபுணர் தண்மதி திருவேங்கடம்

எருவைக் கலந்து குழியை நிரப்பி, பின் கன்றுகளை நடுங்கள். ஒரு பாக்கெட் எறும்பு மருந்தையும் இந்த மண்ணோடு கலப்பது நல்லது. மாலை வேளையில் கன்றுகளை நட்டுப் பின் தண்ணீர் ஊற்றுங்கள். கன்றின் ஒட்டுப் பகுதி மண்ணுள் புதையாமல் மேலேயே இருக்குமாறு நடுங்கள். இளங்கன்று காற்றில் அசைந்து ஒடிந்து போகாமல் ஒரு குச்சியை நட்டு அதனுடன் லேசாகக் கட்டி வையுங்கள்.

முதல் வருடத்தில் 5–6 நாட்களுக்கொரு முறை தண்ணீர் பாய்ச்சுங்கள். மழைக்காலங்களில் அதுகூட அவசியமில்லை. மூன்று ஆண்டுக்குப்பின் மரத்தின் ஆணிவேர் நன்கு வளர்ந்து பரவி விடுவதால் தண்ணீர்ப் பாய்ச்சுவதைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். கன்று முதல் வருடத்திலேயே பூக்கள் விட்டால் அவற்றைக் கிள்ளி எறிந்துவிடுங்கள். அவை கன்றை மேலும் உயர்ந்து வளர விடாமல் செய்யும்.

இவ்வளவு பார்த்துப் பார்த்துச் செய்யா விட்டாலும் ஏதோ எங்களால் ஆனவரை செய்திருக்கிறோம், மரம் ஏனோ பெருகி



வளரவேயில்லை, இப்போது என்ன உரம் போட்டு காய்க்க வைப்பது என்கிறீர்களா? காய்க்கத் தொடங்கிய மரங்களுக்கு வருடம் இருமுறையாக உரம் வைக்க வேண்டும். ஜூலை, ஆகஸ்ட் மாதத்தில் ஒரு முறையும், அக்-நவம்பரில் ஒரு முறையும், ஜூலை -ஆகஸ்டில் அம்மோனியம் சல்பேட் 3 கிலோ, பொட்டாஷ்–2 கிலோவும், அக்–நவம்பரில் அம்மோனியம் சல்பேட், சூப்பர் பாஸ்பேட், பொட்டாஷ் தலா இரண்டிரண்டு கிலோவும் வைக்க வேண்டும். மரத்தைச் சுற்றி 1½ -2 அடி தூரத்தில் 1 அடி அகலத்தில் ஒரு வளையம்போல் குழி தோண்டி அதில் இந்த உரங்களைப் போட வேண்டும். இவற்றோடு கூட 50 கிலோ எரு, 5 கிலோ கடலைப் புண்ணாக்கு போட்டால் நல்லது. தோட்டத்திலுள்ள காய்ந்த இலைச் சருகுகள், குப்பை இவற்றையெல்லாம் கூடப் போட்டு மண்ணால் மூடுங்கள். இப்படி வருடந்தோறும் செய்யுங்கள்.

மாமரம் பூக்க ஆரம்பிக்கும் முன் இரண்டு மாதத்திற்குத் தண்ணீர் பாய்ச்சுவதை நிறுத்தி வையுங்கள். அப்போதுதான் பூக்கும். மரத்தில் நிறைய பூக்கள் தோன்றும். மாமரம் பூக்க ஆரம்பித்தால் 2-3 வாரங்களில் முழுமையாக பூத்து விடுகிறது. பூக்கள் ஈக்களால் மகரந்தச் சேர்க்கை செய்யப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு பூங்கொத்திலும் சுமார் 1000-6000 பூக்கள் பூக்கின்றன. இவை அத்தனையும் காய்களாக மாறினால் மரம் தாங்காது. ஆகவே இவற்றில் பெருமளவு கொட்டி விடுகின்றன. அப்படி கொட்டாமல் மரத்திலேயே மிஞ்சி நிற்கும் பூக்களே காய்களாக, பழங்களாக மாறுகின்றன. ஆகவே இந்தச் சமயத்தில் யூரியா 2% கரைசலை மரத்தில் அடித்தால் பூக்கள் கொட்டுவது குறையும். இப்போதிலிருந்து மரத்துக்குச் சரியாக தண்ணீர் பாய்ச்ச ஆரம்பிக்க வேண்டும். காய்கள் கடலை சைஸுக்கு வளர்ந்தவுடன் ஒருமுறையும், கோலிகுண்டு சைஸ் வளர்ந்தவுடன் ஒருமுறையும் NAA 25ppm அல்லது 2-4D 10-15 ppm அளவில் மருந்தடித்தால் காய்கள் கொட்டுவது குறையும். உரம், பூச்சி மருந்து விற்கும் கடைகளில் விசாரித்தால் உதவி செய்வார்கள். இப்போதிலிருந்து மரத்தில் பூச்சித் தாக்குதல் ஆரம்பிக்கும். அவற்றிலிருந்தும் காய்களைக் காப்பாற்ற வேண்டும்.

இவ்வளவு இருக்கிறதா மாமரம் வளர்ப்பதில் என்கிறீர்களா? இன்னமும் இருக்கிறது அடுத்த மாதம். மாமரம் சம்பந்தப்பட்ட உங்கள் கேள்விகளை உடனே அனுப்பி வையுங்கள். உங்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் படிக்கும் அனைவருக்கும் பயன்படும்.



ஒரு பிடி வேப்பம்பூ, ஒரு கொத்து வேப்பிலை, வசம்பு, ரோஜா இதழ், மரிக்கொழுந்து, மருதாணி பூ இவற்றை நிழலில் காயவைத்து பொடி செய்து, சிறு சிறு மூட்டைகளாகக் கட்டி பீரோவில் வையுங்கள். இதனால் பூச்சி வராமல் இருப்பதுடன் வாசனையாகவும் இருக்கும்.

— மைத்ரேயி

செலுத்துங்கள் ரூ.9,000/-.

பெற்றிடுங்கள் ரூ.9,750/-க்கு நகைகள்.

செய்கூலி, சேதாரம், விற்பனை வரி இல்லாமல்!

உங்கள் லாபம்: ரூ. 3,500/- (ஏறக்குறைய)



KFJயின் "பொன் அறுவடை", இதர தொகை இல்லாத அழகிய தங்க நகைகள் அளிக்கும் திட்டம்.

- 30 மாதத்திற்கு ரூ. 300 செலுத்தி, ரூ.9750/- மதிப்புள்ள எழில்மிகு நகைகள் பெற்றிடுங்கள் (KFJ அளிக்கும் ரூ.750/- போனஸ் தொகையை முதிர்ச்சி தொகையில் சேர்த்து).
- நீங்கள் வாங்கும் நகைகளுக்கு செய்கூலி, சேதாரம், விற்பனை வரி செலுத்த வேண்டாம். KFJ இதனை ஏற்று கொள்ளும். இதன் மூலம் Rs. 3,500/- லாபம், (போனஸ் உட்பட) அடைந்திடுங்கள்.
- "பொன் அறுவடை" இதில் மொத்த பணத்திற்கும் தங்கத்தை மட்டுமே திரும்ப பெறுவீர்கள்.

KFJக்கு வாருங்கள். இன்றே உறுப்பினர் ஆகுங்கள். கூடிய விரைவில் எழில்மிகு நகைகள் உங்களுடையது ஆகும். கூடுதல் செலவு இல்லாமல்.

விரைந்திடுவீர்!
5.3.99-க்குள்
திட்டத்தில் சேர்ந்து
வியக்கத்தக்க
பரிசு ஒன்றை
பெற்றிடுங்கள்!

இத்திட்டத்தில் உறுப்பினர்
சேர்க்கை 15.3.99 வரை மட்டுமே!

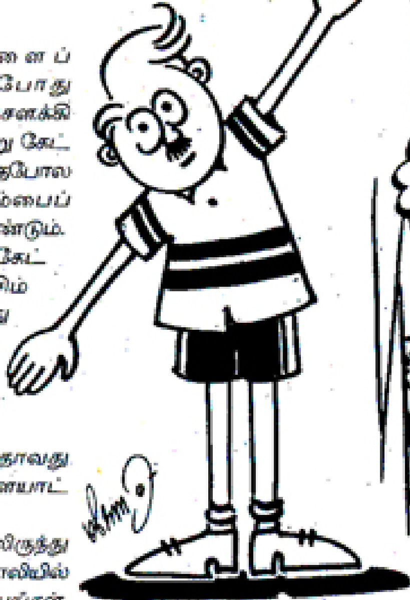
KFJ

ஆபரணங்களின் ஒரு புதிய கண்ணோட்டம்!

• தங்கம் • வெள்ளி • வைரம் •

KFJ பர்சேஸ் பிளான் ஆபீஸ், 17, சாந்திவிஹார், 140, ராயப்பேட்டை நெடுஞ்சாலை, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004. தொ.பே.: 498 5454, 498 4274, 498 4617. ஃபேக்ஸ்: 498 5560.
ஷோரூம்: லஸ் கார்னர், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

என் உடம்பே சௌக்கியமா?



நண்பர்களைப் பார்க்கிறபோது "என்ன சௌக்கியமா" என்று கேட்கிறோம் அல்லவா? அதேபோல தினமும் நமது உடம்பைப் பார்த்தும் கேட்க வேண்டும். அது எப்படி என்று கேட்கிறீர்களா? ரொம்ப சிம்பிள்! பின்வரும் ஐந்து கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.

1. தினமும் மூச் சிரைக்கிற வகையில் 20 நிமிடங்களுக்கு ஏதாவது வேலை அல்லது விளையாட்டில் ஈடுபடுகிறீர்களா?

2. நின்ற நிலையிலிருந்து தரையில் அல்லது நாற்காலியில் உட்கார முயற்சி செய்யுங்கள். கைகளை ஊன்றாமல் கடைசி வரை உடலை இறக்க முடிகிறதா? (அல்லது கடைசி அரை அடியில் தொப்பென்று விழாமல் இருக்கிறீர்களா?)

3. எதையும் பிடித்துக் கொள்ளாமல் ஒற்றைக் காலில் நின்றுகொண்டு இரண்டு கண்களையும் மூடிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு நிமிஷமாவது ஆடாமல் அசையாமல் நிற்க முடிகிறதா?

4. மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு முதலில் முழங்கால்களை மடித்துப் பாதங்களைத் தரையில் பதிய வையுங்கள். அடுத்து ஒரு காலை நீட்டி நேராக்கி வானத்துக்கு உயர்த்துங்கள். அதேபோல மற்ற காலையும் செய்யுங்கள். முடிகிறதா?

5. தசைகளை இறுக்கி, நீட்டி உறுதிப்படுத்துகிற விதமாக ஏதாவது வேலை அல்லது உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்களா? (கிணற்றிலிருந்து குடம் குடமாக நீர் இறைத்தாலும் சரி)

ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் 20 மார்க். ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் உங்களுடைய விடைகளை பொறுத்து மனசாட்சிக்கு விரோதமில்லாமல் மார்க் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். 80 மார்க்குக்கு மேல் கிடைத்தால் உங்கள் உடம்பு நலமே. குறைந்தால் உரிய நடவடிக்கை எடுக்கவும்.



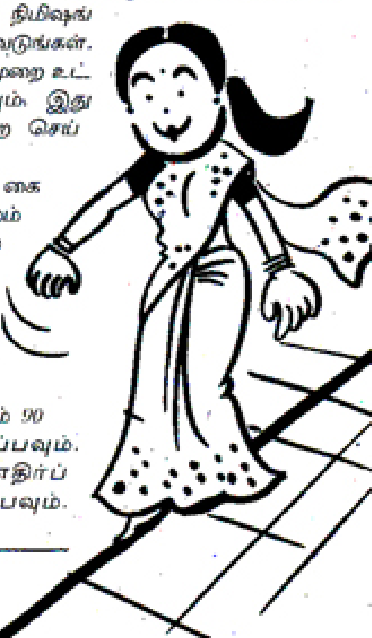
உரிய நடவடிக்கைகள் என்றால் என்ன?

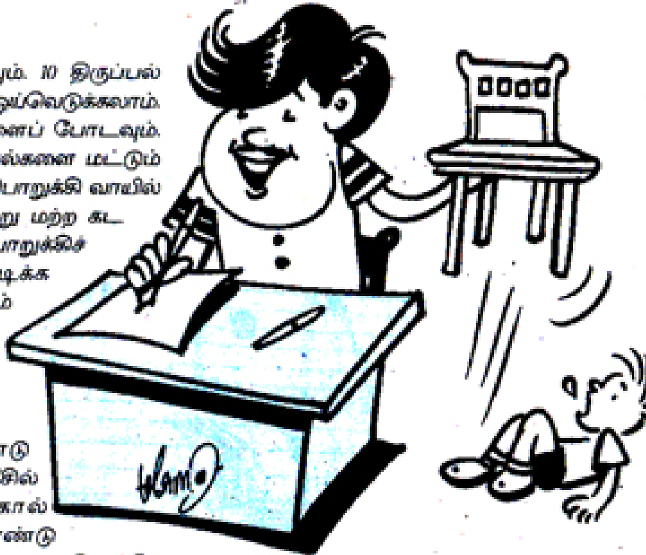
உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்புக்குமே பயிற்சி தேவை. இதயம் மற்றும் ரத்த ஓட்ட மண்டலம் வலுப் பெற தினமும் 30 நிமிஷ விரைவு நடையே யதேஷ்டமாகும். தினமும் நடந்தால் போரடிக்கிறதா? சைக்கிள், நீச்சல், கயிறு தாண்டல், படகு வலித்தல், மெது ஓட்டம் என்று மாற்றி மாற்றிப் பண்ணலாம்.

பொதுவாக நடமாடுவதற்கும் வழக்கமான காரியங்களைச் செய்வதற்கும்கூட உடம்பு சரியான கண்டிஷனிலிருக்க வேண்டியது அவசியம். இதற்குப் பின்வரும் பயிற்சிகள் உதவும்.

முதுகை வளைக்காமல் ஒரு நாற்காலியில் மெதுவாக உட்கார்ந்து எழுங்கள். பத்துமுறை செய்ததும் சில நிமிஷங்களுக்கு ஓய்வெடுங்கள். மீண்டும் பத்துமுறை உட்கார்ந்து எழவும். இது போல 5 முறை செய்யவும்.

நின்றவாறு கைகளை இருபுறமும் இறக்கை போல விரியுங்கள். இடுப்புக்கு மேலுள்ள பகுதியை மட்டும் மெதுவாக ஒரு பக்கம் 90 டிகிரி திருப்பவும். அதேபோல எதிர்ப் பக்கம் திருப்பவும்.





இதுபோல 50 முறை செய்யவும். 10 திருப்பல்களுக்குப் பிறகு சில நிமிஷங்கள் ஓய்வெடுக்கலாம்.

தரையில் 30 நிலக்கடலைகளைப் போடவும். முதுகை வளைக்காமல் முழங்கால்களை மட்டும் மடித்து ஒரு நிலக்கடலையைப் பொறுக்கி வாயில் போட்டுக் கொள்ளவும். இவ்வாறு மற்ற கடலைகளை ஒவ்வொன்றாகப் பொறுக்கிச் சாப்பிடவும். நிலக்கடலை பிடிக்கவில்லையா? அவற்றைத் தம்பிக்கோ தங்கைக்கோ கொடுத்து விடலாம்.

தசைகளை இறுக்குதல்

இதை எப்போது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். ஆபீசில் பொழுது போகாதபோது கால்களைத் தூக்கி வைத்துக்கொண்டு உட்கார்ந்தவாறு முழங்கால்களை இறுக்கிக் கட்டிக்கொள்வது, தான் உட்கார்ந்திருக்கிற நாற்காலியைத் தூக்க முயலுவது, ரூல் தடி போன்ற கனமான கட்டையை வளைக்க முயற்சி செய்வது, டென்னிஸ் பந்தைக் கையால் நசுக்குவது, நுனிக்காலால் மேஜையைத் தூக்க முயலுவது போன்ற செயல்கள் தசைகளை இறுக்கும். இவற்றையெல்லாம் மிக மிக மெது வாகச் செய்ய வேண்டும். எவ்வளவுமுறை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். வலது கையால் எதையாவது எழுதிக் கொண்டிருக்கும்போதுகூட இடது கையால் பந்தைக் கசக்கவோ, நாற்காலி யைத் தூக்கவோ முயலலாம். அலுவலகத்தில் வேலை செய்கிறபோது நாற்காலியில் புளி மூட்டை மாதிரி உட்கார்ந்திராமல் வளைவது, முறுக்குவது என்று ஏதாவது பண்ணிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

உபயோகிக்கப்படாத இரும்பு துருப்பிடித்து விடுவதைப் போல அசைக்காத உடம்பும் இறுகி விடும். மட்டையடிக்கக் களம் புகும் கிரிக்கெட் வீரர் விக்கெட்டுக்கு அருகில் போய் நின்று கொண்டு உடம்பை அப்படியும் இப்படியுமாக வளைப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். மற்றவர்களும் அடிக்கடி அதேபோலச் செய்வது உடம்பிலிருந்து பிடிப்பையும் இறுக்கத்தையும் போக்க உதவும்.

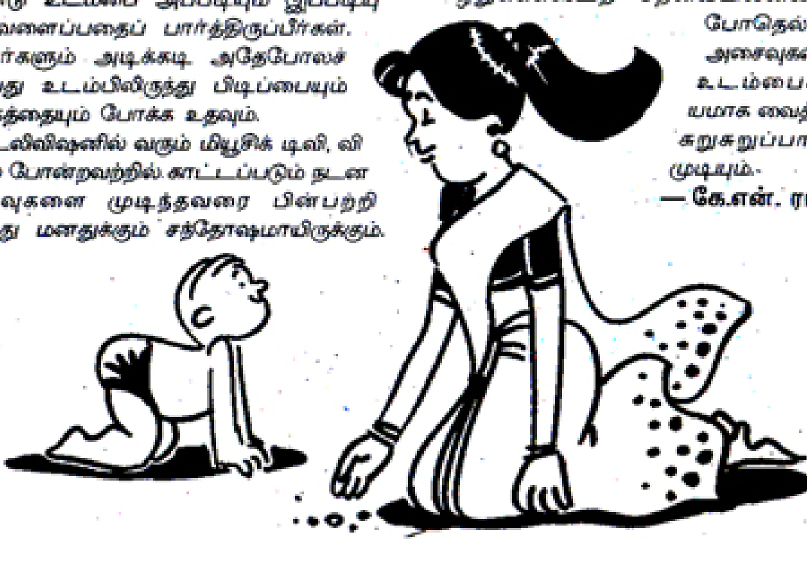
டெலிவிஷனில் வரும் மியூசிக் டிவி, வி சானல் போன்றவற்றில் காட்டப்படும் நடன அசைவுகளை முடிந்தவரை பின்பற்றி ஆடுவது மனதுக்கும் சந்தோஷமாயிருக்கும். இதற்கெல்லாம் வெட்கப்படாமல் செய்யலாம். (உடை மட்டும் ஜாக்கிரதை!)

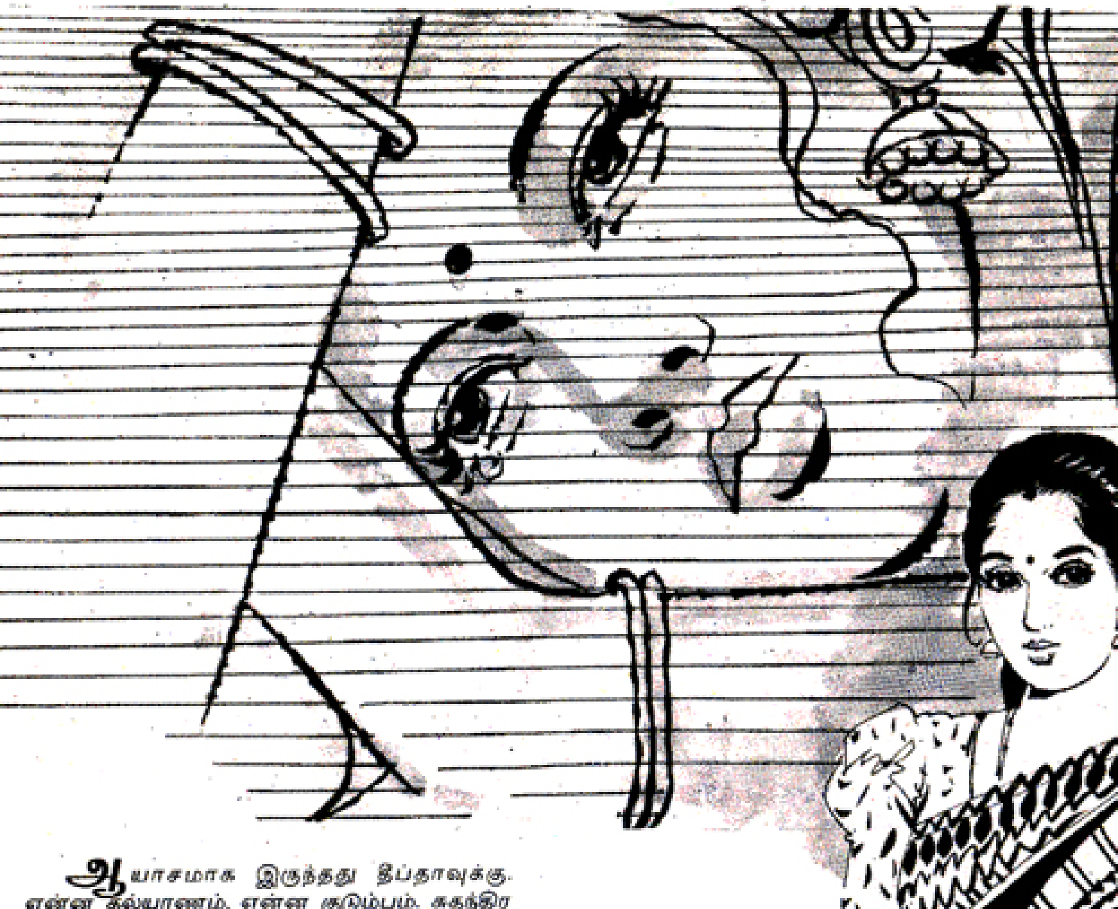
சமநிலை

உடல் நலமாயிருக்கிறதை அளவிடச் சமநிலை மிகவும் உபயோகமான அளவுகோல். கண்களை மூடிக்கொண்டு ஒற்றைக்காலில் நிற்பது, அப்படியே கைகளை மேலும் கீழும் அசைப்பது, ரயில் தண்டவாளத்தில் நடப்பது போன்ற பயிற்சிகள் நமது கை கால்களைக் கட்டுப்படுத்த உதவும். தடுக்கி அல்லது தடுமாறி விழுந்து அடிபட்டுக் கொள்ளும் வாய்ப்புகளையும் குறைக்கும். வீட்டு ஹாலில் ஒரு நீண்ட நேர்க்கோட்டை வரைந்து அதன்மேல் நடந்து பழகலாம்.

உடலை 'டிரிம்'மாக வைத்திருக்கக் காக செலவழித்து ஜிம்முக்குப் போகவோ உடற்பயிற்சிக் கருவிகளை வாங்கி வைத்துக் கொள்ளவோ தேவையில்லை. உடற்பயிற்சிக்கென்று நேரம் ஒதுக்கக்கூடத் தேவையில்லை. நினைத்த போதெல்லாம் எளிய அசைவுகளைச் செய்தே உடம்பைச் சௌக்கியமாக வைத்துக்கொண்டு சுறுசுறுப்பாக நடமாட முடியும்.

— கே.என். ராமச்சந்திரன்





பரிமாண

ஆயாசமாக இருந்தது தீப்தாவுக்கு. என்ன கல்யாணம், என்ன குடும்பம். சுதந்திரமாக சுற்றித் திரிந்தவளைக் கூட்டில் அடைப்பது மாதிரி. அதுவும் தன் போல இளமைக் கால, கல்லூரி வாழ்க்கையை பாட்டு, நடனம், எழுத்து என்று அனுபவித்தவர்கள் யாருமே இருக்க முடியாது.

எல்லாமே ஒரு கட்டத்தில் மறைந்து போய் கணவன், மாமியார், மாமனார் முகத்தைப் பார்த்துக் கொண்டு தான் எது என்றே தெரியாமல் – இத்தகைய திருமணத்தைப் பற்றி கண்கள் நிறைய கனவுகளோடு எத்தனை நாள் தோழியர் கூட்டத்தோடு உட்கார்ந்து பேசியிருப்போம். ஏன் பெண்கள் இந்த சுருக்குக் கயிற்றில்தானே ஆவலாக வந்து கழுத்தை மாட்டிக் கொள்கிறார்கள்? கொடுத்த வாழ்க்கையைத் திரும்பப் பெற முடியாது என்று தெரிந்தும் ஏன் தைரியமாகக் கால் வைக்கிறார்கள்?

எண்ணங்களின் தாக்கத்தால் மனமும் அதனால் உடலும் சோர்வுற சற்று காலாற நடந்து விட்டு வரலாம் போல இருந்தது அவளுக்கு. மணியைப் பார்த்தாள். நான்குதான் ஆகியிருந்தது. பெரிதாக வேலை ஒன்றும் இல்லை. வெளியில் சென்றிருக்கும் மாமியார்.



ங்கள்!

மாமனாரும், வேலைக்குச் சென்றிருக்கும் கணவனும் திரும்பி வர எப்படியும் ஆறு மணிக்கு மேலாகும். அதற்குள் கல்லூரி வாழ்க்கையின் மீதமிருக்கும் தோழி ராதிகாவைப் பார்த்து வரலாம் எனக் கிளம்பினாள்.

ராதிகாவுக்கு, தீப்தாவுக்கு 2 வருடம் முன்னால் திருமணம். கணவன் ரவியுடனும், ஒன்றரை வயது ஷ்ரவனுடனும் பக்கத்துத் தெருவில்தான் இருக்கிறாள். தீப்தா திருமணம் முடிந்த கையுடன் ராதிகா நான்கைந்து முறை வீட்டிற்கு வந்து போக நட்பு தொடர நல்ல வழியும் கிடைத்தது.

எப்போதும் சிரித்துப் பேசிக் கொண்டு, துயரத்திற்கும் தனக்கும் வெகு தூரமென்று இருப்பவளை முடிந்தபோது சென்று பார்ப்பது தீப்தாவுக்கு பழக்கம்தான்.

வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு வெளியே வருகையில் கழுத்து நெரிபட குவளையில் அடைபட்டிருந்தவளை எடுத்து வெளியில் விட்ட மாதிரி இருந்தது தீப்தாவுக்கு. நான்கு மணி தாழ்ந்த வெயில் ஒரு மாதிரி உறுத்தாமல் வீழ்ந்திருக்க சுற்றியிருந்தவர்களை ரசித்தபடியே நடந்தாள்.

அப்போதுதான் ஷ்ரவனுடன் வெளியில் வந்து அமர்ந்த ராதிகா, "வா தீப்தா!" என்று

விஜயலக்ஷ்மி ஸ்ரீதர்

முகம் மலர வரவேற்றாள். சுவாரசியமற்று சிரித்துவிட்டு அமர்ந்தவளைப் பார்த்தவளுக்கு 'சரி மூடு சரியில்லை போலிருக்கு' என்று நினைத்துக் கொண்டாள்.

ஷ்ரவன் ஒரு பிளாஸ்டிக் பந்தை வைத்துக் கொண்டு தரையில் உருட்டி, உருட்டி விளையாடிக் கொண்டிருந்தான். அதையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தவள், ''உனக்கு அலுப்பா இல்லையா ராதி? காலையிலே எழுந்து சமைச்சு புருஷனையும் குழந்தையையும் பார்த்துக்கிட்டுன்னு இதே மாதிரி இருந்து, இருந்து எதையோ இழந்துட்டோம்னு தோணலையா? எனக்கு எல்லாமே போரடிச்சுப் போச்சு. எதுவுமே பிடிக்கலை ராதி" - அழுகிற மாதிரி சொன்னவளைப் பார்க்கவே பாவமாயிருந்தது ராதிகாவுக்கு.

"கல்யாணமாகி ஒரு வருடம் கூட ஆகலை. அதுக்குள்ள என்ன அலுப்பு. ஏதாவது யோசிச்சு மண்டையைக் குழப்பிக்காதே. அது சரி. திடீர்னு வந்து குதிச்சுட்டு இப்படி வேற பேசினேன்னா எப்படி? முதல்ல உள்ளே வா" என்றபடி ஒரு கையில் ஷ்ரவனை தூக்கியபடி உள்ளே சென்றாள் ராதிகா.

"இப்பச் சொல்லு. ஏன் என்னாச்சு? ஹரி ஏதாவது சொன்னாரா?" நெற்றியைச் சுருக்கியபடியே கேட்டாள்.

"இல்லை ராதி. எனக்கே அலுப்பு தட்டிப்

போச்சு, இந்த வாழ்க்கை. எனக்குன்னு பண்றதுக்கு, என் கைவண்ணத்துக்காக காத்திட்டிருக்கற விஷயங்கள் எதுவுமே இல்லை. முதல்ல இருந்த துடிதுடிப்பு, ஒரு எதிர்பார்ப்பு எல்லாமே மாறி திடீர்னு எல்லாம் அடங்கிப் போயிட்டா மாதிரி இருக்கு. செஞ்சதையே செஞ்சுக்கிட்டு காலையில் இருந்து ராத்திரி வரைக்கும் ஒரே போர். தப்பான அஸோஸியேஷன்ல வந்து சேர்ந்துட்டேனோன்னு இருக்கு."

"அதெல்லாம் இருக்கட்டும் தீப்தா. காலேஜ்ல படிக்கும் போது நிறைய எழுதுவியே. எல்லாம் என்ன ஆச்சு? எல்லாருடைய பர்த்டேவுக்கும் குட்டி, குட்டியா அவுங்களைப் பத்தி கவிதை மாதிரி எழுதுவியே. ஏன் அதெல்லாம் இப்ப காணும். இந்தத் தடவை கல்யாணம் ஆன குஷில என் பர்த்டேவையே மறந்துட்ட. கேக்கணும், கேக்கணும்னு இருந்தேன் நானே" காப்பியைக் கொடுத்தவாறே தீப்தாவின் முகத்தைப் பார்த்தாள் ராதிகா.

"அட! ஆமாம்! ஸாரி ராதி! மறந்தே போயிடுத்து. ஏதோ நான்தான் போறது. உருப்படியா ஒண்ணும் செய்யறா மாதிரியே இல்லை."

"பார்த்தியா. தப்பு எங்கே ஆரம்பம் ஆகியிருக்குன்னு இப்பப் புரிஞ்சுப் போச்சு. நீயா ஏன் இதையெல்லாம் நிறுத்தினே? இதெல்லாம் செய்ய வேண்டாம்னு உன்னை யாராவது தடுத்தாங்களா?"

"ஆமாம். நீதான் கேக்கறே. அவர் ஒருநாள் கூட இதையெல்லாம் ரசிச்சு ஒரு வார்த்தை கேட்டதில்லை, பாராட்டினதில்லை. அதான் இன்ட்ரஸ்ட் குறைஞ்சிடுத்து."

"குழப்பற பார்த்தியா? இப்பத்தானே சொன்னே. இவங்களோட சேர்ந்தது தப்போன்னு. பின்ன ஏன் அவர் உன்னைப் பாராட்டலைன்னு சொல்ற? இப்ப உனக்குத் தோணியிருக்கறது உன்னோட பிரச்னையா, இல்ல அதுல அவரும் வர்றாரா?"

குழப்ப ரேகைகள் முகத்தில் படிய பதிலுக்கு யோசித்தவளைப் பார்த்து சிரிப்புத்தான் வந்தது ராதிகாவுக்கு.

"தீப்தா! படித்தவர்களுக்கு அழகு தெளிவா யோசிப்பதுதான். தோல்வி அடைஞ்சிட்டோம்னு நினைக்கற நினைப்பு போதும், நம்மளைத் தோற்க வைக்க. இப்படி அலுப்புத் தட்ட பேசறதுனால நீயே உன் பிரச்னைக்கு முன்னால தோத்துட்டேன்னு தோணலை?

முதல்ல கல்யாணத்துக்கு முன்னாடி இருந்த சுதந்திரம் பிற்பாடு பறிபோயிட்டதா நினைக்கறதே தப்பு. ஒருத்தருக்குப் பெண்ணா இருந்தபோது மட்டும் எதை வேணா செய்யலாம், எப்படியும் திரியலாம்னு இருந்ததா? அப்ப மட்டும் நீ உங்க அம்மா, அப்பாவுக்கு அடங்கி இருக்கலையா? சொல்லப் போனா கல்யாணம் ஆனப்புறம்தான் உன்னோட முக்கியத்துவம் கூடறது. உன் அப்பா, அம்மா கூட இருந்த மாதிரியே ஒரு சௌகரியமான மனோநிலையை இங்கயும் வளர்த்துக்கோ. அவ்வளவுதான்."

"ஹரியைக் கல்யாணம் பண்ணினாலும் நீ இன்னும் அந்த உறவுக்குள்ள முழுசா போகலை. பாதுகாப்பா ஒரு கோட்டுல நிக்கற. உனக்குப் பிடிக்காதது வரும்போது சட்டுன்னு உங்கப்பா அம்மாவுக்கு பெண்ணா ஆயிடறே. மத்த சமயத்துல ஹரிக்குப் பெண்டாட்டியா இருக்க. முதல்ல மனசீரியா, ஆத்மார்த்தமா உன்னுடைய பொஸிஷனை ஏத்துக்கோ. அதுக்குரிய முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்துக்கோ."

"ரெண்டாவது, உன்னுடைய திறமைகளை நீயே ஒடுக்கிக்காதே. இப்ப உன்னை வெளிப்படுத்திக்க இன்னும் ஆடியன்ஸ் ஜாஸ்தி. உன் கணவர், மாமியார், மாமனார் உறவுக் கூட்டம்னு உனக்கு முன்னாடி உன்னைப் ப்ரூப் பண்ணிக்கணும்கற சவால் விரிஞ்சிருக்கு. அதுல வர்ற ஒவ்வொரு அனுபவமும் உனக்கு நல்ல ஆர்வமான நிகழ்வுகள். நல்லா அனுபவிச்சு பண்ணு."

சற்று தெளிந்தாற்போல காணப்பட்டவளைப் பார்த்து ராதிகா, "இதோ ஒரே நிமிஷத்துல வரேன்" என்றபடியே கப்பை எடுத்துக் கொண்டு உள்ளே சென்றாள்.

"தீப்தா! காலேஜ் லைஃப் முடிஞ்சு வேலை கிலை பார்க்காம உடனே கல்யாணம் ஆனதுனால உனக்கு அப்படியெல்லாம் தோணுது. உன்னைப் பத்தித் தெரியாதா? முதல்ல தூங்கி, டி.வி. பார்த்து இந்த மாதிரி குருட்டு யோசனை பண்ணி மண்டையைக் குழப்பிக்கற வேலையை நிறுத்து. அதுக்குப் பதிலா உன்னை எப்படி இன்னும் நிலைநிறுத்தி மத்தவங்க பார்வையைத் திருப்பிக்க முடியும்னு யோசி. கல்யாணம், குடும்பம், குழந்தை இதெல்லாம் அலுப்புத் தட்டற விஷயங்கள் அப்படின்னு யார் சொன்னா? எல்லாத்தையும் அனுபவிச்சு உன்னை வெளிப்படுத்திக்கறா மாதிரி பண்ணப் பழகிக்கோ. இந்த மாதிரியெல்லாம் பேசிண்டு உன்னை நீயே இழந்துடாதே. என்ன முழிக்கறே?"

சட்டென்று தான் ஒரு பெரிய ஒளி வெள்ளத்தில் நிற்க, தன்னையே எல்லாரும் பார்ப்பது மாதிரி உணர்ந்தாள் தீப்தா. முக மெங்கும் மகிழ்ச்சி பரவ, சுருண்டு விழ இருந்த வளை தூக்கி நிறுத்திய தோழியை நன்றிப் பெருக்குடனும், அவளை அடைந்த பெருமிதத்துடனும் சிரித்தாள் தீப்தா.

வெற்றியில் கற்பது சொற்பம்; தோல்வியில் கற்றுக் கொள்வதே அதிகம்! — யாரோ; தகவல் : உலகநாதன்


புதிய
ஃபிலிப்ஸ்
மிக்ஸர் கிரைண்டர்
HL 1616
வெறும்
ரூ.1995/-
குறைவான
விலையும், ஃபிலிப்ஸின் தரமும்.
PHILIPS


கூந்தலுக்கு
எரிகா
இரட்டை
பாதுகாப்பு
ERRICA
எரிகா
ஹெர்பல் ஹேர் ஆயில்
ஹெர்பல் ஷாம்பு
ஆரோக்கியமான கூந்தலுக்கு ....எரிகா மட்டுமே
Dales
A Quality Product from:
DALE CARE, Pondicherry - 605 013.
Available at all leading
Medical Shops and General Stores
in Tamil Nadu & Pondicherry

பிரபலமான இடம், பக்கத்தில் இருக்கும் பிரமாதமான இடம்!

செம்மண் பாலைவனம்!

தமிழகத்தில் உள்ள பார்க்க வேண்டிய இடங்களில் முக்கிய இடம் வகிப்பது திருச்செந்தூர் முருகன் கோயில். அதைச் சுற்றி பல அய்யனார் கோயில்கள் பல உள்ளன. அதில் முக்கிய பல சிறப்பு அம்சங்களையும் பெற்று அனைவரும் காண வேண்டிய இடம் அருள்மிகு கருக்கு வேல் அய்யனார் திருக்கோவில்.



• கள்ளர் வெட்டு நடைபெறும் நிகழ்ச்சி

திருச்செந்தூர் முருகனை வணங்க வருபவர்கள் அனைவரும் தவறாமல் காண வேண்டிய இயற்கை எழில் கொஞ்சும் இடம். இது திருச்செந்தூரி லிருந்து தென் மேற்கில் 10 கி.மீ. தொலைவில் காய மொழி ஊருக்கு அருகில் குதிரை மொழி என்னும் கிராம வனப் பகுதியைச் சேர்ந்த அழகிய இடம் ஆகும். இது கிராமத்திலிருந்து 2 கி.மீ. உள் அடங்கிய அமைதியான இடத்தில் அமைந்துள்ளது. இந்த இடத்திற்குச் செல்ல திருச்செந்தூரிலிருந்து பஸ் வசதியும், நல்ல சாலை வசதியும் அமைந்துள்ளது.



இங்கு சமதள சோலைப் பகுதியில் நடுவில் கோயில் அமைந்துள்ளது. அதைச் சுற்றி செம்மண் குன்றுகள் கோட்டை போலவும் அரண் போலவும் அமைந்துள்ளன. இந்த செம்மண் குன்றுகள் நமக்குப் பாலை வனப் பகுதியை நினைவூட்டும். இந்த செம்மண் குன்றுகள் கொண்ட வனப்பகுதி நூற்றுக்கணக்கான ஏக்கர் பரப்பளவை கொண்டது. இதைப் போன்ற அழகிய செம்மண் குன்றுகளைக் கொண்ட வனப்பகுதி தமிழ் நாட்டில் வேறு எங்கும் இல்லை என்லாம்.

அருவிகளையும், அணை கட்டுகளையும், மலைப் பிரதேசங்களையும் பார்த்த கண்களுக்கு இந்த இடம் ஒரு வித்தியாசமான அழகு கொண்டது. கீழே கோவிலைச் சுற்றி புளிய மரங்களும், கருவேல மரங்களும் உள்ள சோலைப் பகுதியாகும். மேலே மலைப்பகுதியில் மரம், செடி எதுவும் இல்லாத நீண்ட பாலைவனப் பிரதேசம் அழகு மிக்க எழிலுடன் காட்சியளிக்கிறது.

குழந்தைகள் இந்த இடத்தைப் பார்த்தால் மிகவும் குதூகலம் அடைவார்கள். நன்றாக உருண்டு விளையாடுவதற்கு ஏற்ற இடம். இங்கு தங்குவதற்குப் பல வசதிகள் உள்ளன. இங்கு உள்ள தெய்வமாகிய கருக்குவேல் அய்யனார் அருள் கொஞ்சும் அழகுடன் பூரணம், பொற்கமலம் தேவியருடன் தன் பக்தர்களுக்கு அருள்பாலிக்கின்றார். தவிர பேச்சியம்மன் பெரியண்டவர், வன்னியராஜா, ராக்கம்மா, ஜவர்ராஜா போன்ற பல வன தேவதைகளும் அழகுடன் வீற்றிருக்கின்றனர்.

இங்கு நடைபெறும் 'கள்ளர்' வெட்டு என்னும் திருவிழா மிகவும் விசேஷம் ஆனது. இது கார்த்திகை மாதம் 28, 29 தேதிகளில் நடைபெறும். இக்கோயிலை குலதெய்வமாகக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் இந்தத் திருவிழாவில் கலந்து கொள்கின்றனர். கள்ளர் வெட்டு நடைபெற்ற இடத்திலிருந்து புனித மண் எடுக்கப்படுகின்றது. இதனை மக்கள் தங்கள் வீடுகளில், நிலங்களில் வைத்து வணங்குகின்றார்கள்.

• செம்பண் பாலைவனம்



அதிக செலவின்றி கண்ணுக்கும், கருத்துக்கும், விருந்தாக அமையப் பெற்ற இந்த இடம் ஒரு வனப்பு மிக்க சுற்றுலாதளம் என்றால் மிகையாகாது. செந்தூர் செல்லும் மக்கள் அனைவரும் இந்த இடத்தையும் சென்று பார்க்க அழைக்கின்றேன்.

– வி. வசந்தா வன்னியராஜன்,
தேனி.

உலக்கை அருவி!

முக்கடலும் சங்கமிக்கும் குமரி அருகே கன்னலும், செந்நெலும் கனிந்து விளையும் அழகிய பாண்டிபுரம் என்னும் அழகிய சிற்றூர் நாகர்கோவிலிலிருந்து 7 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் அமைந்துள்ளது.

வானுயர்ந்த மலைகளும், வளங்கொழிக்கும் காடுகளும், வற்றாத நீரூற்றுகளும் இச்



• மஞ்சக் கொம்பை

சிற்றூரை ஊட்டியைப் போல் உல்லாசபுரியாய் மாற்றியுள்ளது. அடிக்கடி வான்மகன் நீர்சொரிய வசந்தத் தென்றல் உள்ளத்தை வருடிச் செல்லும்.

அழகியபாண்டியபுரத்தின் அழகுக்கு மெருகூட்ட இயற்கையன்னை "உலக்கை அருவி" என்னும் வடிவெடுத்து அவ்வூருக்குப் பெருமை சேர்க்கிறாள். ஆனால் இந்த இயற்கை அரசி கொலுவீற்றிருக்கும் பேரழகைக் காண வேண்டுமெனில் காடும், மேடும் கடந்து செல்ல வேண்டும்.

இக் குறுமலைக் காடுகளில் பிணிதீர்க்கும் மாமருந்தாய் பல்வகை பச்சிலைகள் பச்சைக் கம்பளம் விரித்தாற்போல் படர்ந்து பலனற்று மடிகின்றன. தேன்மதுரக் காயும், கனியும் பழுத்துத் தொங்கிப் பறவைகளுக்கு இரையாகின்றது. நெல்லிக் கனிகளும், நோய்த் தீர்க்கும் பச்சிலைகளும் சிற்றருவி நீரில் சிதறி விழுவதால் இவ்வருவி நீரைப் பருகுவோர்க்குத் தீராத நோயும் தீர்ந்து விடும்.

இந்தப் பேரழகுப் பெட்டகம் காலங்காலமாய் காட்டுக்குள் சிறைபட்டுக் கிடப்பதைக் காணும் போது நெஞ்சுக்குள் வேதனை நெருடுகிறது.

காடும், மேடும் கடந்து செல்ல வழிப் பாதை அமைக்கப்படாததால் இப் பேரழகை ரசிக்க பெருங்கூட்டம் இல்லை. இவ் ஊற்றுப் பெருக்கு அணைகளில் தேக்கப்பட்டால் காடுகளும் கழனியாகும். வறண்ட பூமியெல்லாம் வளம் பெறும்.



• கோடிலிங்கேஸ்வரர்

இவ்வருவியின் சிறப்பை அரசின் பார்வைக்கு பறைசாற்றிய போது, "உலக்கை அருவி, நீரருவித் திட்டம்" என்று பலகையை மட்டும் ஒரு ஒற்றைக் கம்பு பல ஆண்டுகளாய் தாங்கிக் கொண்டு நிற்கிறது. அடுத்த திட்டங்கள் வகையாக்கப்படவில்லை.

சுற்றுலா செல்ல விரும்பும் பயணிகளே, தலைமறைவாகியிருக்கும் இந்தப் பக்கத்து ஊர் நீரருவியின் பேரழகைக் காணப் புறப்படுங்கள். உங்கள் பயணத்திலாவது "உலக்கை அருவி" உல

குக்கு முகம் காட்டட்டும்.

- இந்திரா மோகன்,
நாகர்கோவில்.

கிராமத்தில் என்ன இருக்கு?

என் தம்பியின் குடும்பம் ஊட்டியில் இருக்கிறது. நாங்கள் சென்ற கோடை விடுமுறையில் திருச்சியிலிருந்து ஊட்டிக்குச் சென்று ஒரு வாரம் தங்கினோம். அங்கு பிரைவேட் ட்ராவல்ஸ் ஒன்றின் மூலம் ஏற்பாடு செய்து பல இடங்களுக்குச் சென்று வந்தோம். இவை தவிர பார்க்க வேண்டிய இடங்கள் இருக்கின்றதா என்று தம்பியிடம் கேட்டேன். மஞ்சக்கொம்பை என்று ஒரு கிராமம், அங்கு செல்லலாமா" என்றான். நாங்கள் கிராமம் என்ற உடனே, அங்கு பார்ப்பதற்கு என்ன இருக்கும் என்று நினைத்தோம்.



• வெளிச்சத்துக்கு தக்க முகபாவம்

மஞ்சக்கொம்பை ஊட்டியிலிருந்து சுமார் 30 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. பஸ் வசதி உள்ளது. ஒருநாள் காலை சிற்றுண்டியை முடித்துக் கொண்டு, மதியத்திற்கு சாப்பாட்டையும் கையில் எடுத்துக் கொண்டு 9 மணிக்குக் கிளம்பி பஸ் ஸ்டாண்டுக்கு வந்து மஞ்சக்கொம்பை பஸ்ஸில் ஏறினோம். செல்லும் வழியில் பிரசித்தி பெற்ற 'லாரன்ஸ் ஸ்கூல்' பார்த்தோம். சிறிது தூரம் சென்ற பிறகு மலைச் சரிவின் இரு பகுதிகளிலும், பச்சைப் பசேல் என்றிருந்த கண்ணைக் கவரும் தேயிலைத் தோட்டங்களைப் பார்த்துக் கொண்டே சென்றோம். 10 மணிக்கு பஸ் மஞ்சக்கொம்பையை வந்தடைந்தது. கிராமம் சாலையிலிருந்து கொஞ்சம் தாழ்வாக அரை கி.மீ. தூரத்தில் தெரிந்தது.

வழியில் இயற்கைக் காட்சிகளைப் பார்த்துக் கொண்டே நடந்தோம். அங்கு வழியில் உள்ள மரக் கிளைகளில் குரங்குகள் அங்குமிங்கும் தாவிக் கொண்டே எங்களை வரவேற்கத் தயாராக இருப்பது போல் இருந்தது. சிறிது தூரம் சென்றபின் ஒரு தெள்ளிய நீரோடை ஓடிக்கொண்டிருந்தது. அதில் கால்களை நனைத்துக் கொண்டு புதுத் தெம்புடன் நடந்தோம்.

அருகில் இரண்டு சிறிய கோயில்கள் இருப்பது தெரிந்தது. ஒன்று நீலகிரி மலைவாழ் மக்களாகிய படுகர் சமூகத்தாரின் குலதெய்வமாகிய 'ஹெத்தையம்மன்' கோவில். அதற்குப் படி ஏறிச் செல்ல வேண்டும். மற்றொன்று நாகராஜா கோவில். அது 200 வருஷங்களுக்கு முன்னால் சுயம்புவாகத் தோன்றியதாகக் கூறினார்கள். இப்பொழுதும் சில சமயம் நாகராஜர் பீடத்திற்கு மேல் பாம்புகள் வந்து படமெடுத்து நிற்குமாம். அதைக் காண்பவர்கள் மிகுந்த அதிருஷ்டசாலிகள் என்று கோயில் பூசாரி கூறினார். மாதந்தோறும் அமாவாசை தினத்தன்று விசேஷ பூஜைக்கு மக்கள் கூட்டம் வருமாம். இது தவிர, ஆண்டுதோறும் மே மாதம் 1-ம் தேதி, அங்கு பெரிய அளவில் குண்டம் திருவிழா (தீமிதி) நடைபெறுமாம். அதில் நீலகிரியின் பல பாகங்களிலிருந்தும், ஆயிரக்கணக்கான பக்தர்கள் கலந்து கொள்வார்கள். அன்றைய தினம் அன்னதானமும் நடைபெறுமாம்.

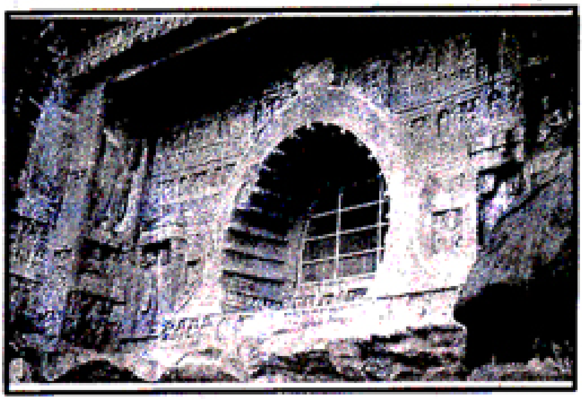
அந்த ரம்மியமான சூழ்நிலையும், அங்கு வீசும் தூயக் குளிர்ந்த காற்றும் மனதுக்கு புத்துணர்ச்சி ஊட்டுவதாய் இருந்தது. இரண்டு கோவிலிலும் சுவாமி தரிசனம் முடித்துக் கொண்டு அருகில் ஒரு சிறிய பாறைக் கோவிலும், நீர்வீழ்ச்சியும் இருப்பதாகச் சொன்னார்கள். அதைக் காண 1 பர்லாங் நடந்து சென்றோம். அங்கு ஒரு கனையிலிருந்து பாறைகளின் மேல் நீர் வேகமாக விழுந்து கொண்டிருந்தது. அருகில் ஒரு பாறை குகை வடிவில் இருப்பதைக் கண்டோம். அங்கு "இராமர் பாதம்"



• அஜந்தா குகைகளில் ஒரு பகுதி


அழகான உறவில் மலர்ந்த ருசி
அன்பாய் இணைந்த தங்க ருசி
நினைவில் தங்கும் ருசி....
இது உறவில் மலரும் ருசி, நேசமாய் நம் வாழ்வில் பிணைந்து விடும் ருசி, இந்த தங்க ருசி தரும் அற்புத அனுபவத்தை நீங்களும் பெற்றிடுங்கள்!
✓ சக்ரா கோல்ட் டீ ✓ தங்கமான நிறம் ✓ தங்கமான ருசி ✓ அஸ்ஸாமின் மிகச் சிறந்த தரமான டீ ✓ கவர்ச்சிகரமான சர்வதேச பேக்
டாட்டாவின்
சக்ரா கோல்ட் டீ
தங்கமான ருசி
CHAKRA GOLD

என்று எழுதியிருந்தது. அதில் 2 கால் கவடுகள் பதிந்தவாறு இருக்கக் கண்டோம். ஸ்ரீ ராமபிரான் வனவாசம் செய்தபோது இங்கு வந்ததாகவும், அப்போது கால் கவடுகள் பதிந்ததாகவும் ஐதீகம் என்று கூறினார்கள். அதன் கீழே ஒரு சிறிய ராமர் சன்னதி உள்ளது. அப்போது மதியம் 2 மணியாகி விட்டது.


• அஜந்தா குகையின் மேல் முகப்பு

நாங்கள் அங்கேயே உட்கார்ந்து இயற்கை எழில் மிகுந்த சூழ்நிலையில் மதிய உணவை முடித்துக் கொண்டு இளைப்பாறினோம். அங்கிருந்து கிளம்பவே மனமில்லாமல், 4 மணி அளவில் சாலைக்கு வந்து பஸ் பிடித்து ஊட்டியை வந்தடைந்தோம்.

ஊட்டிக்குச் சுற்றுலா செல்லும் அனைவரும் பார்க்க வேண்டிய இடம் மஞ்சக் கொம்பை.

"யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்"

– வி. விஜயலக்ஷ்மி,
திருச்சி.

கொல்லிமலைப் பாவை!

நாமக்கல்லிலிருந்து கிழக்கே 52 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ள சுற்றுலா மையம் கொல்லி மலை. இது கடல் மட்டத்துக்கு மேல் 1300 மீட்டர் உயரம் உடையது. 72 கொண்டை ஊசி வளைவுகளைக் கடந்து கொல்லி மலைக்குச் செல்ல வேண்டும். கொல்லிமலைக்குச் செல்லும் வழியில் பலா அன்னாசி, கொய்யா ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை மரங்கள் கொத்து கொத்தான பழங்களுடன் காட்சி அளிப்பது மிக அற்புதமானது. பறவைகளின் இனிமையான குரல்கள் மனதை மயக்குகின்றன.



கொல்லிமலையில் அறப்பளீஸ்வரர் கோயில் உள்ளது. இந்த ஆலயத்திற்கு எதிரே சுமார் ஒரு கி.மீ. தூரத்தில் இயற்கை எழில் கொஞ்சும் ஆகாய கங்கை என்ற நீர்வீழ்ச்சி 130 அடி உயரத்திலிருந்து துள்ளிக் குதித்து ஓடி வருகிறது.

நீர்வீழ்ச்சி உள்ள இடத்தை அடைய 750 படிகள் ஏறிச் செல்ல வேண்டும். நீர்வீழ்ச்சி கீழ்நோக்கி சரியும் அழகு பார்த்த மாத்திரத்தில் மனதை மயக்கும். கோடைக்காலத்தில்தான் இந்த நீர்வீழ்ச்சியில் நீராட முடியும். மழைக் காலத்தில் தண்ணீர் வரத்து அதிகமாக இருப்பதால் நீர்வீழ்ச்சியில் குளிக்க முடியாது. அழகை ரசிக்கலாம். இந்த அருவியின் நீர் மூலிகை குணம் உடையது.

இங்கு உள்ள அறப்பளீசுவரர் ஆலயம் கிழக்கு நோக்கி உள்ளது. அறப்பளீசுவரர் கிழக்கு நோக்கியும், இறைவி தாயம்மை தெற்கு நோக்கியும் அருள்பாலிக்கிறார்கள். சுப்ரமணியர், வள்ளி, தெய்வானை சமேதராய் காட்சி தருகிறார்கள். இங்கு கரிகாலன் வழிபட்ட லிங்கம் ஒன்றும் உள்ளது.

முன்னொரு காலத்தில் தவம் புரியும் முனிவர்கள் தங்களது பாதுகாப்பிற்காக "கொல்லிப் பாவை" என்ற ஒரு தெய்வீகப் பதுமையை அமைத்தார்களாம். பெண் போன்ற உருவமுடைய இந்த கொல்லிப் பாவையின் உடல் அங்கங்கள் அசையும் அமைப்பு கொண்டிருந்தன. அரக்கர்கள் வாடை பட்டவுடன் இந்தக் கொல்லிப் பாவை நகைக்குமாம். பிறகு அரக்கர்களை அழித்து விடுமாம். இந்தக் கொல்லிப்பாவை மழை, காற்று ஆகிய இயற்கை சீற்றங்களால் பாதிக்கப்படாத தன்மை உடையதாக இருந்ததாக வரலாறு கூறுகிறது.

கொல்லிமலையில் சுற்றுலாப் பயணிகள் தங்க சோழக்காடு என்ற இடத்தில் சுற்றுலா மாளிகை ஒன்றும், செம்மேடு என்ற ஊரில் தனி

யார் லாட்ஜ் மற்றும் உணவு விடுதிகளும் உள்ளன. தற்போது கொல்லிமலைக்கு சுற்றுலாப் பயணிகளின் வருகை அதிகரித்து வருகிறது.

– பி. ருக்மணி,
சிதம்பரம்.

கோடிலிங்கேஸ்வரர்

அனுப்பியுள்ள புகைப்படத்தில் காணப்படும் இடம் கோடிலிங்கேஸ்வரர் ஆலயம். கோலார் தங்கவயலிலிருந்து 20 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. எல்லா பேருந்துகளும் இந்த பேருந்து நிறுத்தத்தில் நிற்கிறது.

கோவிலில் நுழையும்போதே முகப்பில் மிக அழகான லிங்கம். உள்ளே செல்லச் செல்ல எங்கு திரும்பினாலும் லிங்கம் வடிவில் சிவபெருமானின் திருவுருவம். கோடிக்கணக்கான லிங்க வடிவத்தைப் பார்க்கும்போது ஒருகணம் நம்மையும் அறியாமல் மெய்சிலிர்க்கிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையைக் கொடுத்தால் அவர்களின் பெயரைக் குறிப்பிட்டு ஒரு லிங்கம் பிரதிஷ்டை செய்யப்படுவதாகக் கூறினார்கள்.

இதைத் தவிர விஷ்ணு, வெங்கடேச பெருமாள், அனுமன், தாயார், சந்தோஷிமாதா போன்ற கடவுள்களும் காட்சியளிக்கிறார்கள். இங்கு பிரதோஷ பூஜை மிகவும் சிறப்பாக நடைபெறுகிறது. இந்தக் கோவில் மிக அழகாக எல்லோரும் பார்த்து வியக்கும் வண்ணம் இருக்கிறது.

– ஜி. விஜயலக்ஷ்மி,
சென்னை – 116.

பிரபலமான இடம்தான் மறக்க முடியவில்லையே!

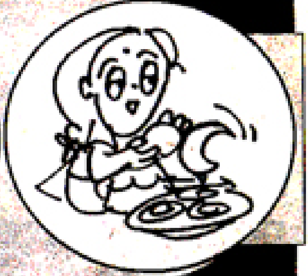
என்னவாக இருக்கும்? ஆர்வமும், சந்தேகமும் உந்தித் தள்ள ஆங்கிலேய அதிகாரி ஜான் ஸ்மித் மீண்டும் ஒருமுறை உன்னிப்பாகக் கவனித்தார். புலித்தடத்தைத் தேடி அந்த மலை முகட்டுக்கு வந்தவர் கண்ணில் தான், சரிந்த மண், பாறைகள், வளர்ந்த காடுகளின் ஊடே செதுக்கப்பட்ட பாறையின் வடிவம் பிரமிக்கும்படி தெரிந்தது. 1819ம் ஆண்டு நிகழ்ந்த இந்த எதிர்பாராத கண்டுபிடிப்பும் தனவந்தர்களின் கலை ஆர்வமும் தான் ஈடற்ற கலைப் பொக்கிஷமான அஜந்தா ஓவியங்களை நமக்கு அளித்தன.

இக்குகைச் சிற்பங்கள் கி.மு. 2-ம் நூற்றாண்டில் இருந்து கி.பி. 11-ம் நூற்றாண்டு வரை உருவானவை. கவனிப்பாரற்று ஏறத்தாழ 700 – 800 ஆண்டுகள் மண், சகதி, செடி, கொடிகளால் மூடப்பட்டிருந்ததை ஜான் ஸ்மித்தின் புலித் தேடல் வெளிக்கொணர்ந்தது.

அழகான மலைச்சரிவில் நடனமாடும் "வகோரா" நதிக் கரையில் இச் சிற்பங்கள் அமைந்துள்ளன. இம்மலைப்பகுதி புத்தபிட்சகளுக்கு மிகப் பிடித்த குதிரை லாடம் (U) வடிவில் அமைந்துள்ளதால் இவ்விடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கக்கூடும். தவமிருந்த புத்த பிட்சுக்கள் பிரார்த்தனை செய்ய, ஓய்வு எடுக்க உருவானவைதான் இக் குகைகள். 30 குகைகளுக்கும் வரிசையாக எண்கள் கொடுக்கப்பட்டிருந்தாலும் காலத்தால் வேறுபட்டவை. 1300 வருட வித்தியாசங்கள் சிற்பங்களின் சிறப்பின் மூலம் புரிந்து கொள்ளலாம்.

சிற்பங்களிலும், அவற்றின் கதைகளிலும் பல அதிசயங்கள் ஆச்சர்யங்கள் உள்ளன. குகைகளும், சிற்பங்களும் பாறைகளில் இருந்து செதுக்கப்பட்டவை. சுத்தி, உளி தவிர வேறு கருவிகள் இருந்திருக்க முடியாது. சூரிய ஒளி தவிர வேறு ஒளி இருந்திருக்க வாய்ப்பு குறைவு. இப்போதும் கூட டார்ச் லைட் இல்லாமல் சிற்பங்களைப் பார்க்க முடியாது. எத்தனை வண்ணங்கள்! என்ன திட்டம்! என்ன சீர்மையான அமைப்பு! நிச்சயமாக மனிதசக்திக்கு அப்பாற்பட்ட உந்துதல் இன்றி

வெங்காய பஜ்ஜிக்கு
வெங்காயத்தை சிலருக்குப் பிரியாமல் நறுக்க வராது. தோலை உரிக்காமல் வட்டமாக நறுக்கிவிட்டு பிறகு தோலை எடுத்தால் வந்துவிடும். வெங்காயமும் பிரியாமல் வட்டமாக இருக்கும்.
– பழனிச்சாமி



இதனை உருவாக்கியிருக்கவே முடியாது.

திட்டமிடப்பட்ட, வகை வகையான ஸ்தம்பங்கள், பிரார்த்தனைக் கூடங்கள், குடைந்தெடுக்கப்பட்ட வண்ண, வண்ணக் கூரைகள். ஒவ்வொரு குகைக்கும் ஆற்றுப் படுகையிலிருந்து 50 – 100 மீட்டர் உயரத்துக்கு படிகள் மூலம் ஏறியிருக்கின்றனர். இப்போது ஏறத்தாழ அனைத்துக் குகைகளையும் இணைத்து கான்க்ரீட் பாதை போடப்பட்டுள்ளது.

சிற்பங்களைப் பற்றி எதைச் சொல்வது, எதை விடுவது? துறவிகள்தான் இச் சிற்பங்களை வடித்தனர் எனினும், வாழ்க்கையின் முழுக்கதையையும் சித்தரித்திருக்கின்றனர். நாம் நிற்கும் கோணத்திற்குத் தருந்தபடி தோள் உயர்த்திக் காட்டும் போதிசத்வா. வெளிச்சத்தின் கோணத்துக்குத் தக்கபடி கோபம், அமைதி, சாந்தம், கனிவு காட்டும் புத்தர் மகான். (போட்டோ) நான்கு மான்களுக்குப் பொருந்தும்படி ஒரு தலை. இது போன்ற சிறப்புக்களை அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். அனைத்துக்கும் இயற்கை வர்ணங்களையே பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக காலங்களைக் கடந்து நிற்கும் கைவண்ணங்கள்தான். உடையலங்காரம், சிகையலங்காரம், ஆபரணங்கள், வீடுகள், மாடமாளிகைகள் – எதை எடுத்தாலும் இன்றைக்கு எதனை "நவநாகரீகம்" எனக் கருதுகிறோமோ, அனைத்தும் அன்றே, 1000 – 2000 வருடங்களுக்கு முன்பு வடிக்கப்பட்டுள்ளன. "மேட்சிங் டிரஸ்" என இப்போது நாம் எவ்வளவு அல்லோலகல்லோலப்படுகிறோம். அங்கு சென்று பாருங்கள். அரசி முதல் ஏவலாள் வரை "சூப்பர் மேட்சிங்" டிரஸ்ஸில் காட்சி தருகிறார்கள். காதணி, கழுத்தணி, கையாபரணங்கள், ரிப்பன் என அனைத்தும் உடையுடன் பொருந்தியிருக்கின்றன. நாம் இதுவரை முயற்சி செய்திராத உடை, இனம் அலங்காரங்கள் எவ்வளவோ தென்படுகின்றன.

கூரைகள் ஒவ்வொன்றும் ஒரு வடிவம். "ஷேமியானா" என்று சொல்கிறோமே, அது காற்றில் ஆடும் போது எப்படி இருக்குமோ அப்படியே வடித்துள்ளனர். காலத்தால் நிறைய ஓவியங்கள் அழிபட்டிருந்தாலும், அழிந்து கொண்டிருந்தாலும் இருக்கும் சிற்பங்கள் பெருமையை சீர்தூக்கிக் காட்டுகின்றன.

நான் பார்த்தது நூற்றில் ஒரு பகுதி. இங்கு சொல்லியிருப்பது பத்தில் ஒரு பகுதி. அனைத்தும் குகைகளிலும் பார்க்கக் குறைந்தது இரு நாட்களாவது வேண்டும். கிடைக்கும் நேரத்துக்குத் தக்க கைடு குறிப்

எலுமிச்சம் பழம் விலை குறைவாக இருக்கும் போது தாராளமாக வாங்கி நறுக்கி விதைகள் நீக்கி எலுமிச்சை சாறு எடுத்து ஐஸ் க்யூப் டிரேக்களில் விட்டு ப்ரீசரில் (பிரிஜ்ஜில்) வையுங்கள். இது கெட்டியானதும் எடுத்து பிளாஸ்டிக் பையில் போட்டு கட்டி மீண்டும் ப்ரீஸரில் போட்டு விடுங்கள். பலமாதங்கள் வரை எலுமிச்சை சாறு குறைவில்லாமல் அதிலிருந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

– பத்மா கைலாசம்



பிடும் எட்டு குகைகளிலாவது தவறாமல் பார்க்க வேண்டும்.

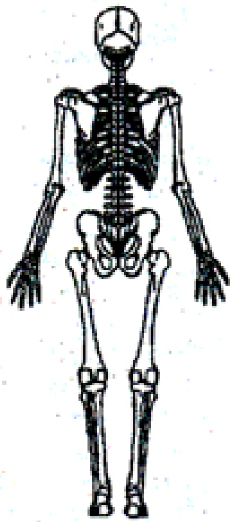
ஏப்ரல் – ஜூன் மாதங்களில் வெயில் கொஞ்சம் அதிகம். ஜூலை – அக்டோபர் மழையானாலும் பசுமையாகத் தென்படும். நவம்பர் – மார்ச் மாதங்களில்தான் சீசன்.

அஜந்தா குகைகள் அவுரங்காபாதிலிருந்து 100 கி.மீ. தொலைவிலும் ஜல்காவோனிலிருந்து 55 கி.மீ. தொலைவிலும் உள்ளது. பூனே – அவுரங்கபாத் 235 கி.மீ. பம்பாய் – ஜல்காவோன் 365 கி.மீ. குகையிலிருந்து 5 கி.மீ. தொலைவில் பர்தாபூரில் தங்கும் வசதி உள்ளது. அவுரங்காபாத், ஜல்காவோனில் இருந்து தினசரி டூரிஸ்ட் பஸ் வசதி உண்டு.

இச் சிற்பங்களைப் பார்க்கும் போது நம் மண்ணின் மீதும், நம் மூதாதையர் மீதும் அளவற்ற பெருமையும், பார்த்து முடித்து விட்டுத் திரும்பும் போது மனத்தில் கனமும் ஏற்படும். இவ்வளவு சீரும், சிறப்புடனும், கலை, நாகரீகத்துடனும் வாழ்ந்த நாம் இப்போதுள்ள நிலைக்கு எப்படிச் சரிந்தோம் எனும் நினைப்பில்.

– எஸ். கலாதேவி,
புனே – 1.

பெண்களின் மாதவிலக்கு காலத்திற்கு பிறகு மிக எளிதாக எலும்பு முறிவு, எலும்புத் தேய்ந்து வலி போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இதற்குக் காரணம் 'ஆஸ்டியோ பொரோஸிஸ்' (எலும்புத் தேய்வு நோய்) பெண்களை அதிகமாகத் தாக்கும் நோய் இது. சமீபத்தில் அமெரிக்காவிலிருந்து சென்னை வந்திருந்த, இத்துறையில் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டுள்ள டாக்டர் கிரிஸ்யோகம் நந்தலாலா சேவா சமிதி ஏற்பாடு செய்திருந்த கருத்தரங்கில் பேசினார் –



பெண்களை அதிகம் பாதிக்கும் 'ஆஸ்டியோபொரோஸிஸ்'

ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகள் என அனைவரையும் இந் நோய் தாக்குவது உண்மைதான். ஆனால் மாதவிலக்கு நின்ற பெண்களுக்கு எலும்புத் தேய்வு அதிகமாகிறது. இதனால் அவர்களை அதிகம் பாதிக்கிறது என்பதே கவலைப்பட வேண்டிய விஷயம்.

இந்த நோய் அதிகமாகிவிட்ட நிலையில் காரணம் எதுவுமில்லாமலே இடுப்பெலும்பு முறிவு, முதுகுத் தண்டு மணிக்கட்டு ஆகியவற்றில் எலும்பு முறிவு ஏற்படுகிறது.

ஆண்களுக்கு புகை பிடித்தல் மது பானம் அருந்துவதாலும், பொதுவாக ஆஸ்துமாவுக்காக உபயோகிக்கப்படும் கார்டிஸோன் மருந்துகள் மூட்டு வலியால் ஏற்படும் ஆர்தரைடிஸ் போன்றவற்றாலும் உடலுறுப்புகள் சிறுகச் சிறுக செயலற்றுப் போகும். பரம்பரையாகவும் இந்நோய் ஏற்படவும் வாய்ப்பு உண்டு.



உலகெங்கிலும் பெண்களே இந்த நோயால் அதிகமாக தாக்கப்படுகின்றனர். எனவே உடலின் மேலிருக்கும் சதை என்று சொல்லப்படும் தோல் மட்டுமல்ல அதன் உள்ளே உள்ள எலும்புதான் முக்கியமாக ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும்.

வயதானவர்களைப் பார்த்து டாக்டர்கள், மற்றவர்களும் சொல்லும் வார்த்தை என்ன? 'எலும்பெல்லாம் தேஞ்சு போச்சு' என்பதுதான். அதுக்கென்ன செய்ய முடியும் என்பதெல்லாம் அந்த காலம். நோய் எத்தனை உருவானாலும் அதை அழிக்க மருத்துவமும் முன்னேறிக் கொண்டுதான் உள்ளது. எனவே எலும்புச் சக்தியை கூடுதலாக்க, எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால் அதனை கவனித்து சரிப்படுத்தவும் வாய்ப்புகள் நிறையவே உள்ளது. நோய் முற்றிய நிலையில் அறுவை சிகிச்சை வழி எந்த எலும்பில் முறிவு ஏற்பட்டிருக்கிறதோ அதைக் குணப்படுத்த வழிகள் உள்ளன.

பெண் எனும் போது அவளுக்கு மாதவிலக்கிலிருந்து ஆரம்பித்து திருமணத்திற்குப் பின் குழந்தைப் பேற்றின்

போது பின் கருத்தடை செய்து கொள்ளும் போது என அவளுக்கு உடல் ரீதியாக பாதிப்புகள் தரும் சமாச்சாரங்கள் ஏராளம். சரியான கவனம் எடுத்து இந்த சமயங்களில் உடல் நலனில் அக்கறை கொள்ளாது விட்டோமென்றால் உடலின் சக்தி மெல்ல இழந்து எலும்பும் சக்தியிழக்கத் துவங்கி விடும்.

தவிர சீக்கிரமே ஏற்படும் வீட்டு விலக்கு, அறுவை சிகிச்சையினால் சீக்கிரமாக வீட்டு விலக்கு ஏற்பட வைப்பது என்பதினாலும், தவிர கருத்தடைக்காக ஊசிகள் போட்டுக் கொண்டு எலும்புச் செறிவு சிதைந்து போவதாலும் ஆஸ்ட்ரோ பொரோஸிஸ் ஏற்படும். தைராய்டு சுரப்பியின் அதிக வேலைப் பளுவாலும் ஏற்படும்.

தவிரவும் நேரம் கடந்து ப்ரிஜ்தான் இருக்கிறதே என்று 2, 3 நாட்கள் வரை சில உணவுப் பண்டங்களை வைத்து உண்பது, உடலுழைப்பைத் தவிர்த்து எப்போதும் ரிமோட் கண்ட்ரோலோடு டிவி. பார்த்துக் கொண்டு வெறுமனே இருப்பது கூட நோய்க்கு வழிவகுக்கும்!

தேவையான அளவு உடற்பயிற்சி செய்வது, நடைப்பயிற்சி, வாக்கிங் எப்போதும் மனதையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள காய்கறிகள் கீரைகள் என சத்துள்ள உணவுகள் உண்பது என எளிய ஆனால் நாம் மறந்து போய் கொண்டிருக்கிற நல்ல பழக்க வழக்கங்களை கடைபிடித்தாலே எலும்புச் சத்து குறைவதைத் தடுக்கலாம்.

டயட் என்ற பெயரில் குறைந்த உணவைச் சாப்பிட்டுவிட்டு மிக ஒல்லியாக இருக்கும் பெண்களை ஆஸ்டியோ பொரோஸிஸுக்கு ரொம்பப் பிடிக்குமாம். சாப்பிடும் உணவில் கால்சியம் தேவையான அளவில் இல்லாவிட்டாலும் எலும்பின் சக்தி குறையும்.

இன்றைக்கு இருக்கும் அவசர யுகத்தில் பெண் வேலைக்குப் போய் கொண்டு வீட்டு வேலைகள் குழந்தை என்று அல்லாடிக் கொண்டு மனசுமைகளுடன் இந்த மாதவிலக்கு சமயங்களில் படும்பாடு சொல்லி மாளாது.

மனச்சுமை அவளது உணவைக் குறைக்கும். தன் உடலைப் பற்றி கவனமே இல்லாது ஓடும் அவளது கால்கள் இந்த நோயையும் எதிர் நோக்கத் தயாராகிவிடும்.

எனவே எத்தனை வேலைகள் இருந்தாலும் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெண் என்பவள் கட்டாயமாக போற்ற வேண்டும்.

எலும்புச் சத்து 30 முதல் 35 வயதிலிருந்தே குறைய ஆரம்பித்து விடுகிறது.

சரி இதனை எப்படிச் சமாளிப்பது?

தேகப் பயிற்சி.

கூடுமானவரை கீழே விழாது பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கால்ஷியம் மற்றும் வைட்டமின் 'டி' உள்ள உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை உட்கொண்டால் போதும் நோயின் கடுமை வெகுவாகக் குறையும்.

நாற்பது வயதிற்கு மேல் பெண்கள் ரெகுலராக 'செக்-அப்' செய்து கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் இந்நோய் ஆரம்பித்திருப்பது வெளியே தெரிவதில்லை. ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டு பிடித்து விட்டால் நாம் சமாளித்துக் கொள்ளலாம். கருத்தரங்கில் இதைப் பற்றி விவரமாக விளக்கப் படங்களின் மூலம் எடுத்துரைத்தார் டாக்டர் கிரிஸ் யோகம்.

உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெண்கள் காப்பாற்றா விட்டால் எலும்புச் சத்து குறைவதைத் தடுக்க இயலாது. இதற்கு முக்கியமாய் ஒரே இடத்தில் முடங்கி டிவி. பார்ப்பது அடுப்படியில் இருப்பது அலுவலகம் ஓடுவது என்று இருக்கக் கூடாது.

வேலைகளை எந்தவித டென்ஷனுமில்லாது செய்யக் கற்றுக் கொண்டு, உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து, மனதையும் ரிலாக்ஸ்டாக வைத்துக் கொண்டால் ஆஸ்டியோபொரோஸிஸ் மட்டுமல்ல எந்த நோயும் நம்மை அணுகாது. எனவே உணவில், உடலில், ஆரோக்கியத்தில் கவனம் வையுங்கள். எலும்புச் சிதைவை தடுத்து மகிழ்ச்சியாக இருங்கள் என்றார் கிரிஸ் யோகம்.

தொகுப்பு : **பா. சுஜாதா**

சேனை கட்லெட்

சேனை/கருணைக் கிழங்கை தோல் நீக்கி சதுரமாக கட் செய்து மஞ்சள் தூள், உப்பு போட்டு வேக வைக்க வேண்டும். கடலை மாவு, அரிசி மாவு, மிளகாய்ப் பொடி எல்லாம் சேர்த்து எண்ணெய்ச் சட்டியில் கொஞ்சம் எண்ணெய் ஊற்றி நான்கு நான்காக போட்டு எடுக்க வேண்டும். மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

– **மீனலோசனி**



ரிசப்ஷனிஸ்ட் எனப்படும் வரவேற்பாளர்கள் வெறும் அழகுப் பதுமைகள்தானா? அழகை மட்டுமே மூலதனமாகக் கொண்ட வேலையா என்றால் இல்லை என்கிறார்கள் இத்துறையைச் சார்ந்தவர்கள். மிகவும் கடினமான தொழில் இது. எங்களுக்கு எத்தனை கஷ்டமிருந்தாலும் அதை வெளியில் காட்ட முடியாது என்பதைத் தவிர பணிவு, பொறுமை, இன்சொல், மனோதத்துவம், அறிவுக் கூர்மை எனப் பலவும் நாங்கள் பெற்றிருக்க வேண்டும். மொத்தத்தில் ஒரு சிறந்த குடும்பத் தலைவிக்கு வேண்டியவை அனைத்தும் எங்களுக்கும் தேவை என்றார் இத்துறையைச் சார்ந்த பெண்மணி. அவர்களில் சிலர்...

நாங்கள் அழகுப் பதுமைகள் மட்டுமல்ல..



லீனா கிரிதர்

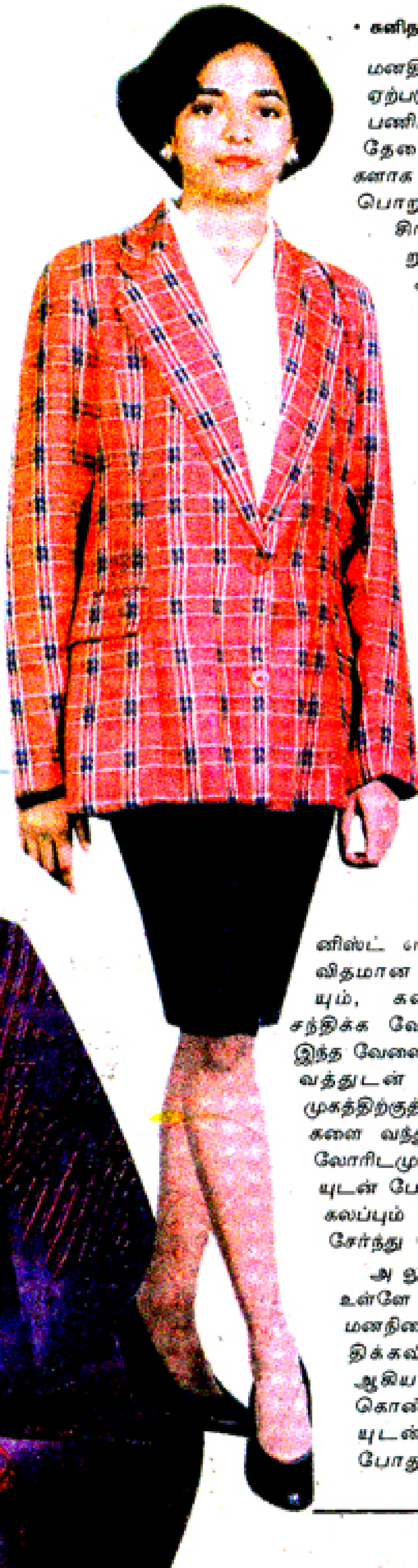
(என்ஈபிசி ஏர்லைன்ஸ்)

"இந்தப் பணியில் சிரிப்பு இருந்தால் நண்பர்கள் உண்டு. எல்லோரும் முன்பின் சந்தித்திராத நபர்கள் என்பதால் எந்த ஒரு சூழ்நிலையையும் அவரவர்க்குத் தகுந்த மாதிரி டிப்ளமேடிக்காக கையாளுவது மிகவும் முக்கியம். பயணிகளுடன் இயற்கையாக, அன்புடன் மென்மையாக பழகுவதால் எப்போதுமே சிரித்த முகத்துடன் இருக்க முடிகிறது எங்களால்

இந்தப் பணியில் பெரும்பாலும் உடல் களைப்பு ஏற்படுமே தவிர மனக் களைப்பு ஏற்படுவதில்லை. எங்கள் வேலைக்கு முக்கிய எதிரி முகத்தில் கோபம். நாகரீகம் இல்லாத பயணியை சந்திக்கும் போது எப்போதாவது கோபம் ஏற்படும். அது போன்ற நிலைமைகளிலும் சிரித்துக் கொண்டே நகர்ந்து விடுவோம். எதையும் தாங்கும் இதயம், தைரியம் மற்றும் சமயோசிதம் இவைகளை இந்தப் பணிக்குரிய பயிற்சிகளாக மேற்கொண்டு வருகிறேன்.

நடுவானில் விமானத்தில் பறக்கும்போது எங்களுக்கு நிறைய பொறுப்புக்கள் உண்டு. தோழியாக... வழிகாட்டியாக... முதலுதவி தரும் மருத்துவராக... நெருக்கடி நேரங்களில் தைரியம் ஊட்டுபவளாக இருப்பதை நினைக்கும்போது

• லீனா



• சுனிதா

மனதிற்கு ஒரு நிறைவு ஏற்படுகிறது. விமானப் பணிப் பெண்ணுக்குத் தேவையான குணங்களாக நான் நினைப்பது பொறுமை, நிதானம், சிரித்த முகம் மற்றும் அழகு இவைகளைத்தான்."

குமாரி. சுனிதா நாகராஜன்

(சாஃப்ட்வேர் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் ரிசப்ஷனிஸ்ட்)

"ரிசப்ஷனிஸ்ட் என்றால் எல்லா விதமான விசிட்டர்களையும், கஸ்டமர்களையும் சந்திக்க வேண்டியிருக்கிறது. இந்த வேலையை மிகவும் ஆர்வத்துடன் செய்யும்போது முகத்திற்குத் தனியானதொரு களை வந்து விடுகிறது. எல்லோரிடமும் நட்புத் தன்மையுடன் பேசும் குணமும், கலகலப்பும் தானாகவே வந்து சேர்ந்து கொள்கிறது.

அலுவலகத்தின் உள்ளே நுழையும் நபரின் மனநிலை, அவர்கள் சந்திக்கவிருக்கும் நபர் ஆகியவற்றைப் புரிந்து கொண்டு அனுசரணையுடன் நடந்தால் போதும் அவர்களுக்கு நம்மீது நல்ல நம்பிக்கையும் மாறாத மதிப்பும் அச்சடித்தது போல் பதிந்து விடும். என்னதான் உடலழகைப் பராமரித்து மேக்கப்பில் இருந்தாலும் சிரிப்பு இல்லாமல் சிடுசிடுவென்று இருந்தால் யாரும் நம்மை அணுக மாட்டார்கள். அவர்களுடைய கணிப்பு சரியாக இருந்தால் நம்மைப் பார்த்தவுடனேயே இவர்கள் நமக்கு உதவுவார்கள் என்ற எண்ணத்தில் நம்மை அணுகுவார்கள்.

ரிசப்ஷனிஸ்ட் ஃபீல்டில் மிகவும் ரிசர்வ்டு டைப்பாகவோ அல்லது அதிகம் பேசுபவராகவோ இருக்கக் கூடாது. இந்த வேலையைப் பொறுத்தவரை பொதுவாகச் சொல்ல வேண்டுமென்றால் ஒவ்வொரு நாளும் நிறைய 'Thanks' கிடைக்கும். தினமும் ஒரே மாதிரியான வேலையைச் செய்தாலும் பலதரப்பு மனிதர்களை சந்திப்பதால் 'போர்' அடிப்பதில்லை."



• இன்கிரிட்



• வத்சலா, கோமதி

வத்சலா கோபிநாத் மற்றும் கோமதி ஜெயராம்.

(டிராவல்ஸ் நிறுவனத்தில் ரிசப்ஷனிஸ்ட்)

"இந்தப் பணிக்கு ஏராளமான பொறுமை தேவை. கஸ்டமர்களுக்கு விமானத்தில் டிக்கெட் புக் செய்து கொடுப்பது எங்கள் பணி. அதுவும் போன் மூலமாக மட்டுமே. நமக்கு எவ்வளவுதான் கோபமிருந்தாலும் போனில் டிக்கெட் புக் செய்யும் போது கோபம் காட்டவோ, டென்ஷனுடன் பேசவோ முடியாது. காரணம் இந்த டிராவல்ஸ் தொழிலில் போட்டி மிகவும் அதிகம். அலுவலக நேரத்தில் நமது குடும்பப் பிரச்னை

மற்றும் ஆபீஸ் பிரச்னைகள் எதையும் வெளிக் காட்டக் கூடாது. அவர்களின் தேவை களை உடனடியாக புரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

திடீரென்று டிக்கெட்டை கேன்சல் செய்வது, பயணத்தைத் தள்ளிப் போடுவது போன்ற சூழ்நிலைகளில் பதட்டமில்லாமல் கஸ்டமர்கள் கோபத்திற்கு ஆளாகாமல் செயல்பட வேண்டும். இது ஒரு Thankless job. மனத்திருப்தி ஒன்றுதான் எங்களுக்கு இந்தப் பணியில் ஏற்படும் நிறைவான ஒன்று."

திருமதி இன்கிரிட் சாண்டினர்.

(ஷிப்பிங் கார்ப்பரேஷன் ஒன்றில் டெலிபோன் ஆப்ரேட்டர் மற்றும் ரிஸப்ஷனிஸ்ட்)

"டெலிபோனில் பேசும்போது ஆபரேட்டரின் அணுகு முறையைக் கொண்டுதான் ஒரு அலுவலகத்தைப் பற்றியே அபிப்பிராயப்படுவார்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில் நமது குரல் நமது மனநிலையை பிரதிபலித்து விடும் என்பதால் எப்போதும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். உரத்துப் பேசாமல் மிருதுவாகவும், நளினமாகவும், தெளிவாகவும் பேசுவதற்கும், எப்போதும் சிரித்த முகத்துடன் பேசுவதற்கும் இங்கு முறையான பயிற்சிகளை மேற்கொள்கிறோம். மிகவும் எரிச்சலுடன் வருபவர்கள் கூட எங்களது அணுகு முறையால் கவரப்பட்டு நல்ல முறையில் நடந்து கொள்வதுண்டு."

பிரபல ஐந்து நட்சத்திர ஓட்டல்களில் பணிபுரியும் ரிசப்ஷனிஸ்டுகளை சந்தித்த போது அவர்கள் நம்மிடம் தெரிவித்தவை:

"ஹோட்டலுக்குள் நுழைந்ததுமே நெற்றியில் திகழும் குங்குமத்துடன் இரு கரம் கூப்பி முகத்தில் புன்னகை மலர அவர்களை வரவேற்கும் பாங்கினைக் கண்டு வெளிநாட்டினர் உட்பட அனைவரும் மகிழ்ந்து பாராட்டுவார்கள். நேர்த்தியாக தலைமுடியை அலங்கரித்துக் கொண்டு இருப்பதால் நாங்கள் மற்ற ரிஸப்ஷனிஸ்டுகளிடமிருந்து மிகவும் வித்தியாசப்படுகிறோம். வெறும் அழகுப் பதுமைகளாக மட்டும் நாங்கள் இங்கு காட்சி தருவதில்லை. எங்கள் கஸ்டமர்களுக்குத் தேவையான விவரங்களை சேகரித்துத் தருவதோடு ஒரு சுமுகமான உறவுமுறையை அவர்களிடம் வளர்த்துக் கொள்கிறோம்.

எங்களுக்கு ஏராளமான கைட்லைன்ஸ் உண்டு. அதிகமான நகைகளை அணியக் கூடாது. மேக்கப் சிறிதளவே இருக்க வேண்டும். அளவுக்கு அதிகமான முறையில் உடுத்திக் கொள்ளக் கூடாது. கைகால் நகங்களை அளவுடன் அழகுற பராமரிக்க வேண்டும். வீட்டிலிருப்பதைப் போலவே அலங்காரம் செய்து கொள்கிறோம். பியூட்டி பார்லருக்கு எல்லாம் செல்வது கிடையாது. அதற்கெல்லாம் நேரமும் கிடையாது. உணவு வகைகளில் எந்தவிதக் கட்டுப்பாட்டையும் மேற்கொள்வதில்லை என்றாலும் வசீகரமாகக் காட்சியளிக்கிறோம்.

மனதை நிம்மதியாக வைத்துக் கொள்வது, நல்ல ஓய்வெடுப்பது, நல்ல மூடில் இருப்பது இவைகளே நம்மைப் பொலிவுடன் இருக்கச் செய்து விடுகிறது. எங்களுடைய கவலைகளை, கோபங்களை வாடிக்கையாளர்களிடம் காட்டிக் கொள்ளாமல் இருப்பதும் ஒரு அழகு தான். எங்கள் பணி இங்கு இறக்கைக் கட்டிக் கொண்டு பறப்பதுபோல்!"

சந்திப்பு: **கானமஞ்சரி சம்பத்குமார்**

பாதாம் பருப்பு நிறைய போடாமல் பாதாம் அல்வா!

பயத்தம் பருப்பை லேசாக வறுத்து கொஞ்சமாக தண்ணீர் ஊற்றி கிள்ளுப் பதமாக வேகவிட்டு ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் பொடி செய்யவும். அரை லிட்டர் பாலை நன்கு சுண்டக் காய்ச்சி 5,6, பாதாம் பருப்புகளை ஊற வைத்து கெட்டியாக அரைத்து சுண்டக் காய்ச்சிய பால், பயத்தம் பொடியுடன் கலந்து கொள்ளவும். ஒரு பங்கு பயத்தம் பருப்பு எனில் 2 பங்கு சர்க்கரையைக் கெட்டிப் பாகாகக் காய்ந்ததும் கலந்து வைத்த பால், பாதாம் பருப்புப் பொடியைச் சேர்த்து அடுப்பில் கெட்டியாக சுருளக் கிளறவும். கொஞ்சமாக நெய் விட்டு சுருளக் கிளறி இறக்கவும். பாதாம் அல்வா போலவே இருக்கும்.

– கல்யாணி ராமசந்திரன்



பார்த்தோம், சொல்கிறோம்!



மாறுவேடப் போட்டியா? மழலைகளின் அவஸ்தையா?

சிறு குழந்தைகளுக்கான மாறு வேடப் போட்டி என்பது அநேகமாக எல்லா பள்ளி விழாக்களிலும் மற்றும் கலை நிகழ்ச்சிகளிலும் இடம்பெறுகிற ஒன்று. அதை நடத்துபவர்கள் பலரும் ஒரு விஷயத்தை உணர்ந்ததாகத் தெரியவில்லை.

மிகச் சிறிய குழந்தைகளுக்கு, விழா ஆரம்பிக்கும் சில மணி நேரங்கள் முன்ன ... தாகவே மாறு வேடங்கள் போட்டு உட்கார்த்தி வைத்து விடுகிறார்கள். மேடையில் ஒவ்வொருவராகப் பேசி முடித்த பின்னரே கலை நிகழ்ச்சிகள் ஆரம்பமாகும். அதற்குள் போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் குழந்தைகளைப் பார்க்க வேண்டுமே! பசியாலும் தூக்கத்தாலும் சோர்ந்து போய் துவண்டிருக்கும் பிள்ளைகளைப் பார்த்தால் பரிதாபமாக இருக்கும்.

மேடையில் அவர்களை ஒவ்வொருவராக அழைக்கும்போது...! ஒட்டு மீசையைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு, பாதித் தூக்கத்தில், தன்னை விடப் பெரிய முண்டாசைத் தாங்க முடியாமல் தள்ளாடும் பாரதியார்; கீழே விழுந்து உருளும் கிரீடத்தை எடுக்கவும் சக்தியற்று அழுது கொண்டு நிற்கும் மகாராஜா; 'கருகரு'வென சுருள் முடியோடு காட்சி அளிக்கும் காந்தித் தாத்தா (தலையில் மொட்டைப் போலத் தெரிவதற்கு மாவைப் பிசைந்து பரப்பி இருந்ததை குழந்தைத் தன் பசிக்கு உணவாக்கிக் கொண்டு விட்டது).

இதெல்லாம் பார்க்கும் போது களிப்பு எங்கே இருக்கும்? வேதனை மட்டுமே மிஞ்சுகிறதல்லவா? சிறு குழந்தைகளைக் கொண்டு நடத்தப்படுகிற இந்த நிகழ்ச்சியை, விழாக்களில் ஏன் முதலாவதாக வைத்து நடத்தக் கூடாது? இதனால் சின்னஞ்சிறார்களின் சொல்லத் தெரியாத அவஸ்தைகளும் பெற்றோரின் சங்கடங்களும் தவிர்க்கப் படும் அல்லவா?

– திருமதி ஜானகி தர்மராஜன்

பஸ் பயணத்தில் பெரிய வியாபாரம் வேண்டாம்

சில மாதங்கள் முன்பு தஞ்சையிலிருந்து விழுப்புரம் சென்றபோது எமது குடும்ப நண்பருக்கு நடந்த நிகழ்ச்சி இது. நேர் பஸ் கிடைக்காததால் நண்பர் கும்பகோணம் பஸ்ஸில் ஏறியிருக்கிறார். கும்பகோணத்தை அடைந்ததும் நண்பர் இறங்குமுன், டீ-ஷர்ட் விற்கும் வியாபாரி ஒருவர் டீ-ஷர்ட் வாங்குமாறு நண்பரிடம் கூறியிருக்கிறார். நண்பர் பலமுறை வேண்டாமென்று கூறியும், டீ ஷர்ட்டை அவரிடம் விற்று விட்டு பணத்தை வாங்கிச் சென்று விட்டார்.

சென்ற சில நிமிடங்கள் கழித்துத் தான் நண்பருக்கு, தான் தன் விட முள்ள ... அந்த ... னை பலத்தையும் கொடுத்து விட்டதை உணர்ந்தார். அதாவது நானூறு ரூபாயை. டீ-ஷர்ட் விலையோ 75 ரூபாய்தான். இவர் மிரண்டு தவிப்பதையும், சட்டை பையைத் திரும்பத் திரும்ப தடவிப் பார்ப்பதையும் கவனித்த, மப்டியிலிருந்த ஒரு போலீஸ் நண்பர் இவரிடம் விவரம் அறிந்து,

"நேரம் அதிகம் ஆகவில்லை.



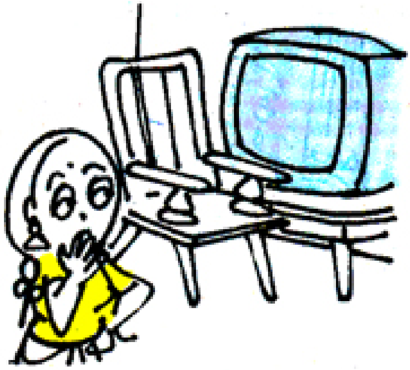
வியாபாரி இங்கு எங்காவது வெளியில் சுற்றிக் கொண்டிருப்பான். அடையாளம் தெரிந்தால், பார்த்து வாருங்கள் - நீங்கள் எதுவும் குரல்கொடுக்க வேண்டாம், என்னிடம் வந்து விவரம் கூறுங்கள் - நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன்'' என்று யோசனை கூறியிருக்கிறார்.

அவ்வாறே நண்பர் தேடியபோது பஸ் ஸ்டாண்டுக்கு வெளியே வியாபாரி பீடி குடித்துக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்து போலீஸிடம் தெரிவிக்க, போலீஸ் நண்பர் வியாபாரியை அதட்டி மிரட்டிப் பணத்தை திரும்ப வாங்கிக் கொடுத்து விட்டார். நண்பர் கும்பகோணம் வரைதான் வந்திருக்கிறார். ஆனால் விழுப்புரம் போக - போலீஸ் நண்பர் பணத்தை வாங்கி தந்திராவிட்டால் நண்பர் என்ன செய்திருக்க முடியும்?

நல்ல காலம்! போலீஸ் நண்பர் உதவியிருக்கிறார். ஆனால் இதுவரை அந்த வியாபாரி என்ன மாயம் செய்து தன்னிடமுள்ள அத்தனை பணத்தையும் வாங்கிச் சென்றான் என்பது நினைவேயில்லை நண்பருக்கு.

எனவே பஸ் பயணத்தில் பணத்தை ஒரே இடத்தில் வைக்காமலும், பெரிய வியாபாரம் செய்யாமலிருப்பதும் நல்லது.

– எஸ். பிருந்தா சந்தானம்.



ராஜலட்சுமி அம்மாள் என்ற அந்த அம்மையாருக்கு வயது அறுபத்தியிரண்டு. கடைசி மூச்சுவரை தன் கைகளையே நம்பி வாழ்ந்தவர். வம்பு பேசி வீணே பொழுதை கழித்தவரல்லர். எண்பத்தியிரண்டு வயதான தன் தாயைப் பார்க்க இரண்டு பஸ் பிடித்து வாரமொருமுறை ஓடுவார். தன் மகளையும் பேரக் குழந்தைகளையும் பார்க்க மூன்று பஸ் பிடித்து ஓடுவார். ஓடி ஓடி ஓட்டத்திலேயே அவரது வாழ்க்கையும் முடிந்து விட்டது.

அன்று செப்டெம்பர் 23. எங்கள் வீட்டில்

சமையல் வேலையை முடித்துவிட்டு மாலை நான்கு மணியளவில், 'போயிட்டு வரேன் மாமி, போயிட்டு வரேன் மாமி' என்று திரும்பத் திரும்ப அவர் கூறிக் கொண்டு சென்ற போது, அவரும் அறியவில்லை. நானும் நினைக்கவில்லை. தெருக்கோடியிலேயே வாகன ரூபத்தில் காலன் காத்திருக்கிறான் என்று!

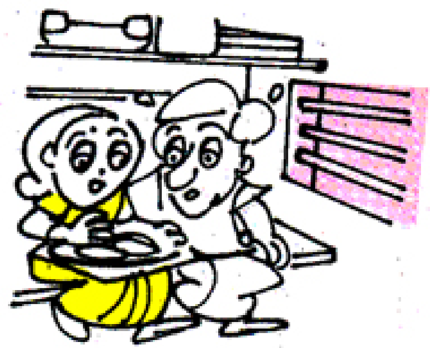
இரத்த வெள்ளத்தில் மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு உயிருக்காக போராடிய அந்த வேதனையான சூழ்நிலையிலும் அவரது குடும்பத்தினர் அவரது உடல் உறுப்புக்களை தானமாகக் கொடுக்க மனமுவந்து சம்மதித்தனர்.

அவர்கள் அதிகம் படித்தவர்களல்ல. வறுமை கோட்டிற்கும் கீழ் வாழ்பவர்கள் தான். ஆனால் எந்தவிதக் கைம்மாறும் எதிர்பாராமல் அவர்கள் செய்த செயல் மகத்தானது. எத்தனையோ மந்திரங்கள் சொல்லி, பொன்னும் பொருளும் தானமாக்கி கொடுப்பதை விட இது மகத்தானது. அவரது இரத்த வகையோ கிடைத்தற்கரிய வகையான AB1 positive வைச் சார்ந்தது. இந்த விழிப்புணர்வு உலகில் எத்தனை பேர்களுக்கு வந்திருக்கிறது?

வேலைகளை முடித்து விட்டு அன்றாடம் உட்கார்ந்து டி.வி. பார்ப்பார் மாமி. அந்த நாற்காலி வெறிச்சோடியிருந்தது. ஆனால் பார்வையிழந்த இருவருக்கு அந்தக் கண்கள் கிடைத்திருக்கும். மற்ற உறுப்புக்களும் யாருக்காவது உயிர் கொடுத்திருக்கும் என்ற நிறைவு என் மனம் முழுவதும் வியாபித்திருந்தது.

– சாந்தா ராமசாமி.

நாங்கள் கடந்த மாதம் நாக்பூருக்கு தமிழ்நாடு எக்ஸ்பிரஸில் பயணம் செய்தோம். இரவு 10 மணிக்கு புறப்பாடு. மறுநாள் காலை ரயிலில் 9 மணிக்கு டிபனுக்கு ஆர்டர் கேட்டார்கள். பொங்கல், வடை என்று



சொன்னதும் ஆர்டர் செய்தோம். 9 மணி வரையில் கொடுக்கவில்லை. நாங்கள் கையில் வைத்திருந்த இட்லியை (நாங்கள் 9 பேர்) பகிர்ந்து சாப்பிட்டோம். பிறகு, பொங்கல் வடை வந்தது. ஆனால் வாயில் வைக்க வழங்கவில்லை. அதனால் சாப்பாடு நாங்கள் ஆர்டர் செய்ய வில்லை.

மதியம் 2 மணிக்கு ரயில் நாக்பூர் அடைவதால் பொங்கல் வடையே மறக்க முடியாத டிபனாக ஆகிவிட்டது. ஒன்றுமே கையில் எடுத்து வர முடியாதவர்கள் தலை எழுத்தே என்று அந்த டிபனையும் சாப்பாட்டையும் சாப்பிட்டுத்தான் ஆக வேண்டும்.

பொதுவாகவே ரயில்களில் உணவு வகைகள் நன்றாக இருப்பதில்லை. ஆனால் உணவுக்கான தொகை மட்டும் அதிகமாக வாங்கிக் கொள்கிறார்கள். இதை ஆங்காங்கே ரயில்வே நிர்வாகம் சரிசெய்யக் கூடாதா?

– ஆர். கனகதாரா.



நாங்கள் புறநகர்ப் பகுதியில் வீடு கட்டியுள்ளோம். இப்பொழுதுதான் வீடுகள் வந்து கட்டிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். எங்கள் வீட்டில் போன் கனெக்ஷன் வந்துள்ளது. எங்கள் ஏரியாவில் உள்ளவர்கள் எங்களுடைய போன் நம்பரை கேட்டார்கள். ஏதாவது அவசரம் என்றால்தான் கூப்பிடுவார்கள் என்று எண்ணிக் கொண்டு நம்பர் கொடுத்தோம்

வரும் போன்கள் எல்லாம் இரவு ஒன்பது மணிக்கு மேல் வரும். இருட்டில் போய் அவர்கள் வீட்டில் கூப்பிட குழந்தைகளுக்குக் கஷ்டமாக இருக்கிறது. அதுவும் மழைக் காலம் என்றால் கேட்கவே வேண்டாம். அப்படியே வந்தாலும் அவர்கள் நிதானமாக 'ஏன் கடிதம் போடவில்லை' என்றும், 'நீ நல்லா இருக்கியா? நான் நன்றாக இருக்கிறேன்' என்றும் 25 பைசா கார்டில் எழுத வேண்டிய விஷயமாக பேசுவார்கள்.

ஒன்பது மணிக்கு மேல் போன் சார்ஜ் கம்மி என்பதால் பேசுபவர்களும் அப்படிச் செய் கிறார்கள். ஏதாவது அவசரமான அழைப்பு என்றால் போன் செய்யலாமே. ஒரு அவசரத்திற்குதான் போன் தவிர அரட்டைக்கு இல்லை. இதைப் புரிந்து கொள்வீர்களா நண்பர்களே! எங்கள் சிரமத்தையும் கொஞ்சம் நினைத்துப் பாருங்கள்.

– பாதிக்கப்பட்ட ஒரு வாசகி

வாழைப்பூ பொரியல் செய்யும் முன் ஒருபிடி பயத்தம் பருப்பை கொதிக்கும் வெந்நீரைவிட்டு ஒரு பாத்திரத்தில் மூடி வைத்து, வாழைப் பூ வெந்து வடிகட்டியில் கொட்டிய உடன் வெந்த பூவை நடுவில் குழி செய்து ஊறவைத்த பயத்தம் பருப்பை வடிகட்டி அந்த குழியில் சூடாக இருக்கும் பொழுதே போட்டு மூடிவிட வேண்டும். 5 நிமிடம் கழித்து வாணலியில் பொரியலுக்குத் தாளித்து வடிகட்டிய வாழைப்பூவை சின்ன தட்டால் அமுக்கி வடிகட்டி தாளித்ததில் போட்டுப் பொரியல் செய்தால் பயத்தப் பருப்பு பக்குவமாக வெந்திருப்பதுடன் வாழைப் பூ ஜலம் அதிகம் வெளியில் செல் லாமல் சத்துள்ளதாக இருக்கும். இது மாதவிடாய்க் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் சிறந்தது.

இதே போல் வாழைத்தண்டு, முட்டைக் கோஸ் முதலிய பொரியல் செய்யும் பொழுது தாளித்து காயைப் போட்டு ஒருமுறை பிரட்டியதில் பயத்தம் பருப்பைப் போட்டுப் பொரியல் செய்தால் காய்கறி களில் உள்ள சத்தான நீர் வெளியேறாமல் ருசியுடனும் சத்துள்ளதாகவும் இருக்கும்.

– ஜி. கோகிலம் கணேசன்



உதவிக் கரங்கள்

Shriram Chits
JAN - MAR 1999

நம் கரங்கள் நீளட்டும், பிறர் கண்ணீரைத் துடைக்க...



நாம் நலமுடன் வாழ்ந்து, எதிர்காலத்தைத் திட்டமிடும் இதே சமூகத்தில்தான் நிகழ்காலமே கேள்விக்குறியாக சிலர் வாழ்கின்றனர். அவர்கள் சமூகத்தால் ஒதுக்கப்பட்டவர்கள், அனாதைக் குழந்தைகள், மரணத்தின் பிடியில் சிக்குண்டவர்கள், கதியற்ற அபலைப் பெண்கள், கைவிடப்பட்ட எய்ட்ஸ் நோயாளிகள், ஆதரவற்ற மன நோயாளிகள். நாம் வாழும் சமூகத்தில் நமது நிழலான நலிந்த மக்களுக்கு நாமும் உதவுவோம்.

ஆதரவுக்கு ஏங்கும் இந்த அபலை இதயங்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்பதை மட்டுமே குறிக்கோளாகக் கொண்டு இயங்கும் நேர்மையான அமைப்புகள் நிறைய இருக்கின்றன நமது பாரதத்தில். நீங்கள் செய்ய விரும்பியும் - நேரமின்மையாலும், வாய்ப்புகள் அமையாததாலும் - இதுவரை செய்ய இயலாது விட்டுப்போன நற்பணிகளை இவர்கள் ஆர்வத்துடன் செய்து வருகின்றனர். இவர்கள் நம் அனைவரின் ஒட்டுமொத்த இரக்கத்தின் வடிவம். இவர்களுக்குத்தான் நாம் உதவப் போகிறோம், இவர்கள் இன்னும் ஏராளமான நபர்களுக்கு உதவுவதற்காக...

உங்களிடம் நன்கொடை எதுவும் நாங்கள் கேட்கவில்லை. ஸ்ரீராம் சீட்டுத் திட்டத்தில் நீங்கள் சேரும்போது உங்களுக்குக் கிடைக்கும் 'சந்தாதாரர் பரிசை' விட்டுக் கொடுத்தால் போதும். அந்தப் பரிக்கு ஈடான தொகையை, உங்கள் சார்பாக தொண்டு நிறுவனங்களுக்கு, ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் வழங்கிட அனுமதியளியுங்கள். ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் அத்தொகையுடன் மேலும் 25% சேர்த்து, உங்கள் பங்களிப்பை கௌரவிக்கும்.

உதவியற்றோர்க்கு உதவி செய்வோம். உதவிக் கரங்கள் நீட்டி, ஏழைகள், முதியவர்கள், ஆதரவற்றோர்கள் ஆகியோரை ஆதரிப்போம்.

ஸ்ரீராம் சீட்டுத் திட்டங்கள்

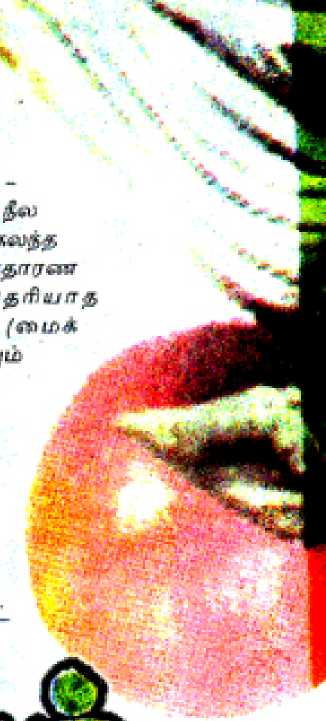
குன்றாத புதுமை. வற்றாத வளமை.

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ்

நிகரற்ற நிதி நிறுவனம்

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் தமிழ்நாடு லிமிடெட்
சுப்ரமணியன் பில்டிங், 1, கிளப் ஹவுஸ் ரோடு, சென்னை - 600 002.
போன் : 8520700, 8520797, 8522651, 8523932, 8525536

கடற்பாசியும் விந்தை செய்யும்!



சமீபத்தில் சில தனியார் நிறுவனங்கள் "ஸ்பிருலினா" என்னும் ஒருவித உணவுப் பொருளை 'கேப்ஸ்யூல்' உருவில் மார்க்கெட்டில் அறிமுகப்படுத்தி இருக்கிறார்கள். இந்த ஸ்பிருலினா என்பது என்ன? ஒரு வகை மருந்தா? ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருளா? இதை உட்கொள்ளுவதால் என்ன இலாபம்? வியாதிகள் வராமல் தடுக்குமா? அல்லது சில காலம் முன்பு காளான்களைப் பற்றி ஒரு பெரிய அமர்க்களம் செய்து விட்டு அடங்கிப் போனதைப் போல் இதுவும் சந்தையிலிருந்து மறைந்து விடுமா?

நம் நாட்டில் இப்போதெல்லாம் எல்லோருக்குமே உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி அதிக விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டிருக்கிறது. கொழுப்புச்சத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். உடலுக்கு தேகப்பயிற்சி அவசியம். டென்ஷனைக் குறைக்க வேண்டும். உடல் எடையை அளவோடு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதைப் பற்றியெல்லாம் அதிகம் சிந்திக்கத் தொடங்கி விட்டார்கள். இந்தச் சமயத்தில் உடல் ஆரோக்கியத்தை அதிகப்படுத்தும் என்று கூறப்படும் எந்தப் பொருள் சந்தையில் வந்தாலும் 'கண்டேன் கண்டேன்' என்று மக்கள் ஓடிப் போய் வாங்கி விடுகிறார்கள்.

ஆனால் நம் உடலைப் பொறுத்த வரையில் அவசரம் கூடாது. நிர ஆலோசித்து, புதியதாக 'அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட பொருளைப் பற்றிய முழு விவரத்தை அறிந்து கொண்டு தான் முடிவெடுக்க வேண்டும். இந்த நோக்கத்துடன் பாரி நிறுவனத்தின் வேளாண்மை ஆராய்ச்சி மற்றும் வளர்ச்சிப் பிரிவில் மைக்ரோபையாலஜிஸ்ட்டாக இருக்கும் டாக்டர் சுவாதி செபாஸ்டியனிடம் பேசினோம். சந்தையில் புதிதாக நுழைந்திருக்கும் ஸ்பிருலினாவைப் பற்றி அவர் விரிவாகக் கூறினார் –

ஸ்பிருலினா என்பது நீல நிறமும் பச்சை நிறமும் கலந்த ஒருவிதமான கடற்பாசி. சாதாரணமாக கண்களுக்குத் தெரியாத ஆனால் அணுதரிசினி (மைக்ரோஸ்கோப்) மூலம் தெரியும் கடலில் விளையும் தாவரம். உஷ்ணமான பிரதேசங்களிலும் காரம் அதிகமுள்ள தண்ணீரிலும் (alkaline) விளையும் கடற்பாசி இது.

ஆப்பிரிக்கா, மெக்ஸிகோ போன்ற நாடுகளில் மக்கள் இதை உட்கொள்ளுகிறார்கள். மணலில் குழிதோண்டி இந்தப் பாசி நிறைந்த தண்ணீரை ஊற்றி வைப்பார்களாம். தண்ணீர் தானாகவே வடிந்து வெயிலில் இந்தப் பாசி உலர்ந்து பவுடர் மாதிரி ஆகிவிடும். அதை எடுத்து பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டு வேண்டுமென்ற போது உட்கொள்ளுவார்களாம்.

1960-ல் ஜப்பானியர்கள் 'க்ளோரெல்லா' என்னும் மற்றொரு கடற்பாசியை உணவாக சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருந்தார்கள். ஆனால் அதன் உயிரணுக்களின் தோல் தடிமனாக இருந்ததால் ஜீரணிப்பது கடினமாக இருக்கவே ஸ்பிருலினாவை சாப்பிட ஆரம்பித்தார்கள். ஸ்பிருலினா ஜீரணிப்பதற்கு எளிதாக இருந்தது.

அதன் பிறகு பெரிய அளவில் ஸ்பிருலினாவை வளர்க்க ஆரம்பித்தார்கள். இந்த கடற்பாசி குளங்கள் அமைக்கப்பட்டு வளர்க்கப்படுகின்றன. முதலில் சரியான முறைப்படி வளர்க்க தொழிற்கலை இல்லாமல் இருந்தது. ஆனால் இப்போது இருபது ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஆராய்ச்சிகள் நடத்தி ஸ்பிருலினா நவீன

தொழிற்கலை உபயோகித்து வளர்க்கப்படுகிறது. இதைத்தவிர விஷங்களைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியும் (toxicology) ஊட்டச்சத்தைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியும் தொடர்ந்து நடந்து வருகின்றன.

ஆராய்ச்சிகளின்படி பலவித ஊட்டச் சத்துக்கள் அடங்கிய இயற்கை உணவு ஸ்பிருலினா. இதில் எந்தவிதமான விஷப் பொருளும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. பக்கவிளைவுகளும் உண்டாவதில்லை. மிகவும் எளிதாக ஜீரணமாகி உடலுடன் ஒன்றிப் போய் விடுகிறது. எளிதில் ஜீரணமாகாதவர்களுக்கும் ஊட்டச்சத்துக் குறைவாக இருப்பவர்களுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் ஸ்பிருலினா சிறந்த உணவுப் பொருள்.

சில காலங்களுக்கு முன் உணவுப் பொருட்களில் மாவுச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து மற்றும் வைட்டமின்களும் தாதுப் பொருட்களும் தான் ஊட்டச்சத்து அளிக்கின்றன என்ற நினைப்பு இருந்தது. ஆனால் இப்போது விஞ்ஞான அறிவு அதிகரித்து இருப்பதால் கண்ணுக்கு எளிதில் புலப்படாத ஆனால் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமான உணவுப் பொருட்களை (micronutrients) பற்றிய அறிவு இன்று அதிகரித்து இருக்கிறது.

ஒரு கிராம் ஸ்பிருலினா உடலுக்குத் தேவையான பல ஊட்டச்சத்துக்களை கொடுக்கிறது என்று கூறுகிறார் டாக்டர் சுவாதி. ஒரு கிராம் ஸ்பிருலினாவில் நமக்குக் கிடைக்கும் ஊட்டச்சத்து :

கரோட்டினாய்ட்ஸ் : (Carotenoids) இவை காய்கறி மற்றும் பழ வகையில் உள்ள மஞ்சள்/ஆரஞ்சு வண்ண நிறக்காரணிகளாகும். ஒரு கிராம் ஸ்பிருலினா கிட்டத்தட்ட ஒரு கிலோ மஞ்சள்/ஆரஞ்சு நிற காய்கறி மற்றும் பழங்களில் உள்ள நிறக்காரணியை நமக்குக் கொடுக்கிறது.

நமது உடலின் ஜீவதத்துவ பரிணாமத்தின் காரணமாக சில இரசாயனப் பொருட்கள் உண்டாகுகின்றன. இவை 'ஆக்ஸிடேட்டிவ் ராடிக்கல்ஸ்' என்று அழைக்கப்படுகின்றன. உடலில் நோய்த் தொற்று அதிகமாக இருந்தாலும், புகை பிடிப்பதாலும், காமா கதிர்களினாலும் இந்த இரசாயனப் பொருட்கள் உற்பத்தியாகின்றன. இப் பொருட்கள் நம் தசைகளை ஆக்கிரமித்து நாசம் செய்கின்றன. இந்தப் பொருட்களை சக்தி இழக்கச் செய்வதற்கு ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்ஸ் என்னும் இரசாயனப் பொருட்கள் அவசியமாகிறது. (anti-oxidants) இந்த நிறக் காரணியான கரோட்டினாய்ட்ஸிற்கு இந்தத் தன்மை இருக்கிறது.

இந்த நிறக்காரணிகள் நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகின்றன. சில வகை புற்றுநோய்களை தடுப்பதற்கும் காரணமாக இருக்கின்றன. (நுரையீரல், தொண்டை, வயிறு, மார்பகம், கருப்பை, உணவுக்குழாய் போன்ற உறுப்புகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய்).

பாலிசாக்கரைட்ஸ் : (Polysackarides) நீரில் கரையும் தன்மை உடைய இவை எச்.ஐ.வி. - 1 வைரஸின் வளர்ச்சியைத் தடுக்க வல்லது என்று 1996-ல் அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். இவை நம் உடலின் எலும்பிலுள்ள மஜ்ஜை (bone marrow) மற்றும் தைமஸ் என்னும் கழுத்துப் பகுதியில் உள்ள ஒரு நாளமில்லா சுரப்பியின் வளர்ச்சியை ஊக்கப்படுத்துகின்றன.

பாலி அமீன்ஸ் (polyamines) : ஸ்பிருலினாவிற்கு ஒரு தனிப்பட்ட வாசனை கொடுக்கும் இரசாயனப் பொருட்கள் இவை. உயிரணுக்களின் மெல்லியத் தோலை ஆரோக்கியமாக வைக்க உதவுகின்றன.

இரும்புச்சத்து : நாம் செயற்கையாக உட்கொள்ளும் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளினால் மலச்சிக்கல் போன்ற பக்கவிளைவுகள் உண்டாகும். ஆனால் ஸ்பிருலினாவில் இயற்கையான இரும்புச் சத்து உள்ளது. இது எளிதில் உடலில் கலந்து விடுகிறது. தினமும் 3-4 கிராம் ஸ்பிருலினா சாப்பிட்டால் இரத்த சோகையை சரிசெய்யலாம்.

பி-12 வைட்டமின் : இயற்கையாகக் கிடைக்கும் வைட்டமின் பி-12 நிறைந்த ஒரே தாவர உணவு ஸ்பிருலினாதான். ஸ்பிருலினா குடலில் உள்ள நல்ல கிருமிகளை அதிகரிக்க உதவி ஜீரண சக்தியை விருத்தி செய்கிறது. வாயுத் தொல்லையை குறைக்கிறது. ஆண்டி பயாட்டிக் மருந்துகளை உட்கொள்ளுவதால் உடலில் உண்டாகும் பலவீனத்தைக் குறைக்கிறது.

சப்பாத்தி/பூரி இடும் போது தொட்டுக் கொண்டு இடும் மாவை, எப்போதும் மொத்த மாவுடன் போடாமல் தனியேதான் ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் மொத்த மாவிலும் சிறிது நாளில் வண்டு வந்து விடும்.

– பிருந்தா இரமணி

எங்கள் வீட்டில் ஃப்ரிஜ் இன்னும் வாங்கவில்லை. கிரைண்டர் இருக்கிறது. கீரை, கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி மற்றும் பச்சைக் காய்கறி வகைகளை கிரைண்டரில் குழவியை எடுத்து விட்டு அதில் வைத்து விடுவேன். ஜில்லென்று இருப்பதால் நாலு நாட்களானாலும் வாடுவதில்லை.

- ஆர். அலமேலு



இன்னும் நிறைய இப்படிச் சொல்லி ஸ்பிருலினா ஒரு முழுமையான இயற்கை உணவு என்கிறார் டாக்டர் சுவாதி செபாஸ்டியன். அதன் பலனை அடைய வேண்டும் என்றால் 6 முதல் 8 வாரங்கள் வரை அதைத் தொடர்ந்து நாம் உட்கொள்ள வேண்டும் என்கிறார் இவர்.

சில சந்தேகங்கள்...

புதிதாக ஒரு உணவுப் பொருள் மார்க்கெட்டில் அறிமுகமானால் நம் மனத்தில் சில கேள்விகள் எழுந்தானே செய்யும்?

கேள்வி : இப்படித்தான் சில வருடங்களுக்கு முன்பு காளான்களைப் பற்றி சர்ச்சை ஏற்பட்டது. 'ஆஹா' 'ஓஹோ' என்று ஒரேயடியாய் அமர்க்களம் செய்தார்கள். ஆனால் பிரச்னைகள் உண்டாகி திடீரென்று மார்க்கெட்டிலிருந்து காணாமல் போய் விட்டது. மக்களிடையே செயற்கையான ஒரு தேவை ஏற்படுத்தி மார்க்கெட்டில் வியாபார நோக்கத்துடன் ஸ்பிருலினா அறிமுகமாகியிருக்கிறதோ என்று அச்சமாக இருக்கிறது. பின்விளைவுகளைப் பற்றி சரிவர ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டிருக்கிறதா? புதிய உணவுப் பொருட்களை அறிமுகப்படுத்தும் போது மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டுமே?

பதில் : ஸ்பிருலினா ஒரு புதிய உணவுப் பொருள் அல்ல. வெளிநாடுகளில் இருபது ஆண்டுகளுக்கு மேலாக சந்தையில் இருக்கிறது. நம் நாட்டில் சமீபகாலமாகதான் மக்களுக்கு உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு உண்டாகி இருப்பதால் இதை அறிமுகப்படுத்த முடிவு செய்தோம்.

ஸ்பிருலினாவின் தன்மையைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியும் இருபது ஆண்டுகளுக்கு மேல் உலகெங்கும் நடந்து வருகிறது. நம் நாட்டில் கூட ஒரு ஆராய்ச்சியில் கண்களில் புள்ளி விழுந்த 5000 குழந்தைகள் ஒரு வருடம் தொடர்ந்து ஸ்பிருலினா உட்கொண்டதால் இந்த நோய் குறைந்ததாக ஆராய்ச்சி தெரிவிக்கிறது. (சென்னை MCRC ஆராய்ச்சி) கேரளாவில் புகையிலை குதப்பும் மீனவர்களுக்கு ஏற்பட்ட புற்றுநோய்க்கு அடையாளமான வாய்ப்புண்கள் ஸ்பிருலினா சாப்பிட்டதால் குறைந்திருக்கிறது.

ஸ்பிருலினா உட்கொள்ளுவதால் எந்தவிதமான பக்கவிளைவுகளும் ஏற்படாது. நமக்குத் தேவையான உயிர்ச்சத்துக்கள் அனைத்தும் தினமும் சில கிராம் ஸ்பிருலினா எடுத்துக் கொண்டால் கிடைக்கும்.

கே : ஸ்பிருலினாவினால் உடல் எடை அதிகமாகிறது என்று சிலர் கூறுகிறார்களே?

ப : உடல் எடையை அதிகப்படுத்தவோ குறைக்கவோ ஸ்பிருலினாவில் எந்தவிதமான பொருளும் இல்லை. உடல் எடை கண்டிப்பாக ஏறாது. ஆனால் உடல் எடை குறைய வேண்டும் என்று 'டயட்டில்' இருப்பவர்கள் ஸ்பிருலினாவை சாப்பிட்டால் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும். டயட்டினால் ஏற்படும் சோர்வோ பலவீனமோ ஏற்படாது. அதே போல் ஊட்டச்சத்து குறைவாக உள்ளவர்கள் ஸ்பிருலினாவை சாப்பிட்டால் உடல் எடை கூடி உடல் ஆரோக்கியமாகிவிடும். ஸ்பிருலினா உடல் எடையை ஒரு சமநிலையில் வைத்திருக்க உதவுகிறது. மேலும் உடலில் உள்ள நல்ல கொலஸ்ட்ராலை அளவோடு வைத்து கெடுதல் விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கிறது.

கே : ஸ்பிருலினாவின் வாசனை ஏதோ மாதிரி வித்தியாசமாக இருக்கிறதே?

ப : 'பாலி அமீன்ஸ்' என்னும் இரசாயன ஊட்டச்சத்துப் பொருட்கள்தான் ஸ்பிருலினாவிற்கு இந்த மணத்தைக் கொடுக்கின்றன.

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் தேவையாக இருக்கும் இந்தப் பொருட்களை எடுத்து விட்டால் இந்த வாசனை போய் விடும்.

கேப்ஸ்யூல்களில் அதிகமாக இந்த வாசனை வருவதில்லை. பாட்டிலை முதன் முதலில் திறக்கும் போது லேசாக வாசனை வரும். அவ்வளவுதான்.

மேலும் ஸ்பிருலினாவின் நன்மையை மனத்தில் கொண்டு நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பல நன்மைகள் உண்டாகும் என்று தீவிரமாக நம்பினால் இந்த வாசனை ஒன்றும் இல்லை. குழந்தைகளுக்கு இதை புரிய வைத்து அவர்களின் எதிரே பெற்றோரும் இதை சாப்பிட்டால் அவர்களும் ஆவலாக இதைச் சாப்பிட முன்வருவார்கள்.

கே: ஸ்பிருலினா சாப்பிடுவதால் என்ன நன்மை என்று விஞ்ஞான ரீதியாக இல்லாமல் வாசகர்களுக்கு எளிதாக புரியும்படி கூறுங்களேன்?

ப : ஒரே ஒரு தாவர உணவுப் பொருளில் பல ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. எந்த வயதினருக்கும், எல்லா இனத்தினருக்கும் ஸ்பிருலினா ஒரே மாதிரியான நன்மை கொடுக்கிறது.

முதலில் ஒன்றை நன்றாக ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஸ்பிருலினா மருந்தல்ல. உடல் கோளாறு உள்ளவர்கள் மருந்தையோ, உடற்பயிற்சியையோ, உணவு முறையையோ நிறுத்தவே கூடாது.

நமக்கு வயதாகும் போது நம் உடலின் உயிரணுக்களின் தோல் தடித்து விடுகிறது. அதனால் உயிரணுக்களுக்குக் கிடைக்கும் ஊட்டத்தில் தடையேற்பட்டு வயதானவர்களுக்கு உண்டாகும் பிரச்னைகள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. ஸ்பிருலினா உயிரணுக்களின் தோல் தடித்து விடாமல் பாதுகாப்பதால் நம் இளமையை பாதுகாக்க உதவுகிறது.

பெண்களுக்கு ப்ரீ மென்ஸ்ட்ருவல் ஸின்ட்ரோம் என்னும் மாதவிடாய் கோளாறுகள் ஏற்படாமலிருக்க உதவுகிறது.

கரு தரித்திருக்கும் பெண்களுக்கு இரும்புச் சத்து வைட்டமின் பி 12 மற்றும் ஏ கொடுக்கிறது.

கே : கடைசியாக எங்கள் பாதுகாப்பிற்காக ஒரு கேள்வி. ஸ்பிருலினாவை குளங்கள் அமைத்து வளர்க்கிறீர்கள். இந்தக் குளங்கள் சுத்தமாகக் கிருமிகள், பூச்சி, புழுக்கள் இல்லாமலிருக்குமா?

ப : ஸ்பிருலினா நகர்ப்புறத்திலிருந்து வெகு தூரத்தில் வளர்க்கப்படுவதால் சுற்றுப்புற சூழலில் உள்ள அசுத்தம் பாதிக்காது. மேலும் ஸ்பிருலினாவை உற்பத்தி செய்யும் தண்ணீர் எந்தவிதமான அசுத்தமும் இல்லாமலிருந்தால் தான் அதுவே வளரும். தண்ணீரில் சிறு கோளாறு இருந்தாலும் அத்தனையும் மடிந்து விடும். இதனால் பல இலட்சங்கள் நஷ்டமாகி விடும். தண்ணீரின் தரத்தைப் பாதுகாக்கவும் உற்பத்தியான ஸ்பிருலினாவின் தரத்தைப் பரிசோதிக்கவும் நிபுணர்கள் இருக்கிறார்கள். ஸ்பிருலினாவின் தரம் அமெரிக்க மற்றும் ஜப்பானிய பரிசோதனைகளை கடந்து வந்திருக்கிறது. மேலும் தண்ணீரில் ஊட்டச்சத்துக்கள் தெளிக்கப்பட்டு ஸ்பிருலினா அதை எளிதாக தன்னுள்ளே வாங்கிக் கொண்டு அதிகம் ஊட்டம் அடைகிறது.

உலகில் புரதச்சத்து குறைக்கு ஸ்பிருலினா ஒரு நல்ல உணவுப் பொருள் என்று யு.என்.ஓ. (UNO) கூறியிருக்கிறது. நாசா இதை மின் வெளிக்குப் பயணமாகும் விஞ்ஞானிகளுக்கு முக்கிய உணவுப் பொருளாகத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறது. அதனால் ஸ்பிருலினா சாப்பிடுவதைப் பற்றி கவலையே பட வேண்டாம்.

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**



குழந்தைகளுக்கு பீடிங் பாட்டில் பழக்கப்படுத்தும் முன் ‘நிப்பிளி’ன் நுனியில் சிறிது தேன் தடவி ஆரம்பிக்க, குழந்தை விரைவில் பழக்கிக் கொள்ளும். ஏனென்றால் சில சமயம் புது ரப்பரின் வாசனை குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கவே செய்யாது. இதனால் பால் குடிக்கவும் செய்யாது.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



குழந்தைகளோடு குதூகலமாக இருங்கள்!

குழந்தைகள் விளையாடும் போது, அது கண்டிப்பாக அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். அதே சமயம் அது குழந்தைகளின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், ஸ்போர்ட்ஸ் மற்றும் கேம்ஸ்களில் தனித்திறமைகளை உண்டாக்கித் தர உபயோகப்படுமாறும் இருக்க வேண்டும். அது மட்டும் அல்லாமல் குழந்தைகளுக்கு சிறு வயதில் இருந்தே மன உறுதி, தன்னம்பிக்கை வளர்த்து உடலையும், உள்ளத்தையும் ஒருங்கிணைத்து அதிக கவனத்தோடு எந்த ஒரு காரியத்தையும் செய்ய தயார் ஆகிவிடுகிறார்கள். இதன்னால் பாடச் சுமை அதிகம் உள்ள இந்நாட்களில், நம் குழந்தைகள் அதை சுலபமாக்கி, அதிக மதிப்பெண்கள் பெறவும் உதவிகரமாக இருக்கிறது.

குழந்தைகளின் கையில் ஒரு காமிக்ஸ் (புக்கை) புத்தகத்தை கொடுத்துப் பாருங்கள். ஐஸ்கிரீமை சுவைத்துச் சாப்பிடுவதைப் போல அந்தப் புத்தகத்தை கண் இமைக்காமல் ஒரே மூச்சில் படித்து முடிப்பார்கள். நீங்கள் அந்தக் கதையை எப்பொழுது கேட்டாலும் ஆரம்பம் முதல் முடிவு வரை ஒரு தவறு கூட இல்லாமல் அப்படியே திரும்பச் சொல்லுவார்கள். ஆனால் அதே காமிக்ஸ் புத்தகத்தை, ஸ்கூல் பாட வரிசையில் ஒரு பாடமாக வைத்தால், குழந்தைகள் அதை தொடக்கூட மாட்டார்கள். அதே போலத்தான் சிறு குழந்தைகளை, உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக நீ விளையாட வேண்டும் என்றெல்லாம் வற்புறுத்தக் கூடாது. அதனால் குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டின் மீது வெறுப்பே உண்டாகும். அவர்களாகவே, விளையாட வரும்படி உங்களை அழைக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

ஆரோக்கியம் உள்ள எவருமே எந்தவிதமான கஷ்டமான வேலையையும் கூட திறம்படச் செய்ய முடியும். சரி, ஆரோக்கியத்தை எங்கிருந்து எப்படித் தொடங்குவது என்ற கேள்வி நம் அனைவரிடத்தும் உள்ளதே! ஆரோக்கியத்தை நாம் சிறு வயதில் இருந்தே குழந்தைகளுக்கு மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய விதத்தில் ஆரம்பிக்க வேண்டும். விளையாட்டாக நாம் ஆரம்பிக்கும் ஸ்போர்ட்ஸ், நமக்குப் பல வழிகளில் உதவுகிறது. நல்ல ஆரோக்கியமான உடலுக்கு மூன்று வித முக்கிய உதவிகளை ஸ்போர்ட்ஸ் குழந்தைகளுக்கு வழங்குகிறது.

1. நல்ல திடமான மன உறுதி
2. உடலின் அனைத்து பாகங்களின் ஒருங்கிணைந்த செயல்பாடு
3. உறுதியான கால்கள்



குழந்தைகள் பொதுவாக நான்கு வயது முதலே ஸ்போர்ட்ஸுக்குத் தயாராகி விடுகிறார்கள். அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கான பயிற்சியும் சிறிதாக இங்கே தொடங்கப்படுகின்றது. பெற்றோர்கள் தினமும், (அப்படி முடியாதவர்கள்) அல்லது வாரத்திற்கு மூன்று நாட்களாவது குழந்தைகளை பார்க், பீச், விளையாட்டு மைதானம் போன்ற இடங்களுக்குக் கூட்டிச் சென்று விளையாடி மகிழ்விக்க வேண்டும். அவ்வாறு வெளியே கூட்டிச் செல்ல முடியாத சூழ்நிலையில்



உள்ள பெற்றோர்கள் தினமும் வீட்டின் முற்றத்திலோ அல்லது ஹாலிலோ குழந்தைகளோடு விளையாடலாம்.

இங்கே குழந்தைகளை மட்டும் விளையாடச் சொல்லிவிட்டு நீங்கள் கதை புத்தகம் படிப்பதோ, டி.வி. பார்ப்பதோ, அல்லது நண்பர்களோடு பேசுவதோ என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. அப்படி நீங்கள் செய்யும் போது குழந்தைகள் தனிமையில் ஒதுக்கப்பட்டவர்களாகின்றார்கள். உங்களின் வயது எவ்வளவாக இருந்தாலும் சரி, நீங்களும் குழந்தைகளோடு சேர்ந்து விளையாடியே ஆக வேண்டும்.

இப்பொழுது குழந்தைகளோடு சேர்ந்து பெற்றோரும், குடும்ப அங்கத்தினர்களும் ஆரோக்கியம் அடையப் போகின்றீர்கள். விளையாடும் போது குழந்தைகளும், நீங்களும் வைப்பதுதான் சட்ட திட்டங்கள். இங்கே குழந்தையின் மகிழ்ச்சியே பிரதானம். சரி, இங்கே குழந்தைகளோடு என்ன விளையாட்டுக்கள் விளையாடலாம் எனப் பார்ப்போம். உதாரணத்திற்கு பிரபல விளையாட்டுகளில் இருந்து சில :

கால்பந்து : கால்கள் உறுதியாக கால்பந்து ஒரு சிறந்த விளையாட்டு. இது குடும்பத்தோடு விளையாட, சிறந்த மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய விளையாட்டும் ஆகும். இரண்டு கற்களை கோல்போஸ்ட்டாக மாற்றி, இங்கும் அங்குமாக ஓடி பந்தை உதைத்து விளையாடலாம். இங்கு கால்கள் உறுதியாவது மட்டும் அல்லாமல் நீண்ட இழுத்து மூச்சு விடுவதால் சுவாசப்பை மற்றும் இரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது. குடும்ப ஒற்றுமை பலப்படுகிறது.

கிரிக்கெட் : நம் இந்திய நாட்டில், குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடித்த விளையாட்டு கிரிக்கெட். குழந்தைகள் விளையாடுவதால் பிளாஸ்டிக் கிரிக்கெட் பேட், பால் வைத்து விளையாடுவது நல்லது. கிரிக்கெட், கண்கள், கைகள் ஒரே சமயத்தில் ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் திறமையை அதிகரிக்கின்றது.



பாகற்காய் வற்றலை தயிரில் ஊறப் போடும்போது இரண்டு பச்சை மிளகாயை நறுக்கி மோரில் கலந்தபின் ஊறவைத்தால் புளிப்பும் காரமுமாக வெகு ஜோராக இருக்கும்.

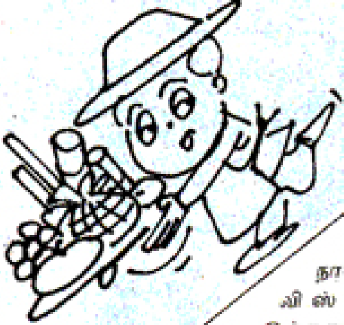
— ராகினி தியாகராஜன்

பொது இடங்களில் கிரிக்கெட் விளையாடும் போது மற்ற குழந்தைகளும் உங்களோடு சேர்ந்து கொள்வார்கள். இதனால் உங்கள் குழந்தை, பலவித சூழ்நிலையில் வளர்ந்த குழந்தைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவும், இடத்திற்கும், சூழ்நிலைக்கும் ஏற்ப தன்னை தயார் செய்து கொள்ளவும் முடிகிறது. அவர்களை பாராட்ட வேண்டும். மற்றவர் முன்பு வைத்து பாராட்டு பெறுபவர்க்கு கட்டாயம் தன்னம்பிக்கை வளரும். கிரிக்கெட்டையும் வயது வித்தியாசம் இல்லாமல் குடும்பத்தினர் அனைவரும் சேர்ந்து விளையாடலாம்.

சைக்கிள் : குழந்தையின் வயதிற்கேற்ப சைக்கிளை செலக்ட் செய்து கொள்ளுங்கள். குழந்தைகள் சைக்கிள் ஓட்டும் போது, வண்டி சிறிது வேகமாக ஓடினால் கூட, ஏதோ ராக்கெட்டில் பறப்பது போன்ற சந்தோஷம் அடைவார்கள். இங்கு குழந்தைகள் சைக்கிள் ஓட்டும்போது பெற்றோர்கள் கூடவே நடந்தோ, ஓடியோ சென்று உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். சைக்கிள் ஓட்டுவதால் கால்கள் முழுவதும் பலப்படுவதோடு மட்டும் அல்லாமல் கால் முட்டு, கணுக்கால் இணைப்புகள் உறுதியடைகிறது. கீழே விழாமல் இருக்க அவர்களே பேலன்ஸ் செய்யக் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள். முன்பே உள்ள பொருட்கள், ஆட்கள் மீது இடிக்காமல் ஓட்ட வேண்டும் என்று எண்ணி கவனமாக, நிதானத்துடன் செயல்பட ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

டென்னிஸ், டேபிள் டென்னிஸ் : குழந்தைகள் தூக்கி அடிப்பதற்கு வசதியாக இங்கும் பிளாஸ்டிக் ராக்கெட்டை (பேட்) உபயோகப்படுத்தலாம். நின்று கொண்டு சுவற்றில் அடித்து விளையாடச் சொல்லலாம். இங்கு உண்டாகும் டக்,டக்,டக் என்ற தொடர்ந்த இனிமையான ஓசையைக் குழந்தைகள் மிகவும் ரசிப்பார்கள். இதனால் ஈடுபாடு அதிகமாகின்றது. தொடர்ச்சியாக நீண்ட நேரம் இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர விருப்பப்படுவார்கள். தரையில் சில பொருட்களை நெட் போல வைத்து எதிர் எதிராக அமர்ந்து அல்லது நின்று அங்கும் இங்குமாக அடித்து விளையாடலாம். இங்கு பந்து உடனே வேகமாக திரும்பி வருவதால் குழந்தைகள் எப்போதும் தயாராகவும், வேகமாகவும் செயல்படுவார்கள். வேகம் கூடும் போது தவறு அதிகம் வர வாய்ப்பு உண்டு. ஆனால் குழந்தைகள் இங்கிருந்தே அப்படிப்பட்ட தவறுகள் வராமல் இருக்க பயிற்சியை பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். கவனத்தை வேறு எதிலும் சிதற விடாது முற்றிலும் ஒருங்கிணைந்த கவனத்தோடு செயல்படுகின்றார்கள்.

— உமா நாகராஜன்



நாளடைவில் விஸ்வரூபம் எடுத்தது. அதன் விளைவாக மூன்றாண்டுகளுக்கு முன் ஸான் பிரான்ஸிஸ்கோ நகரில் ஜூலியானோ தொடங்கிய 'ரா' உணவகம் இன்று பல ஹாலிவுட் நட்சத்திரங்களை கவர்ந்த, உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ற இடமாகக் கருதப்பட்டு, சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகிறது.

சுமார் முப்பத்து ஐந்து பேர்கள் மட்டுமே அமரக் கூடிய வசதி கொண்ட 'ரா' ரெஸ்டாரெண்டில் நடுவில் யாவரும் பார்க்கும் வண்ணம், கண்ணாடிகளால் சூழப்பட்ட சமையலறை காணப்படுகிறது. அதில் மின் சாரத்தில் இயங்கும் ஓர் குளிர் சாதன பெட்டி, ஓர் மிக்ஸி மற்றும் ஒரு 'டிஹைட்ரேடர்' மட்டுமே காணப்படுகின்றன. நம் ஊரில் அப்பளங்களை வெய்யிலில் காய வைப்பது போல இங்கு 'பிஸ்ஸா' போன்ற ரொட்டி வகைகளை வெய்யிலில் உலர்த்திக் காய வைக்கிறார்கள். ஆனால் வெய்யில் அதிகமில்லாத பொழுது ஈரத்தை நீக்கி, உலர்த்த, 'டீ ஹைட்ரேட்டரி'ன் துணை கொண்டு, தேவையான உணவு வகைகளை காய வைக்கிறார்கள்.

''முதலில் 'யாஹூ' மில்க் ஷேக்' சாப்பிட்டுப் பார்'' என்று கூறிய சிபி அந்த பானத்திற்கு ஆர்டர் கொடுத்தபடி மெனு கார்டை என் பக்கம் நகர்த்தினான். அதில் தான் எத்தனை வகை உணவு வகைகள்! குளிர் பானங்களும் வித விதமாகக் காணப்பட்டன. நம்மூர் பலாப்பழம், சப்போட்டா முதலான எல்லா வகை பழங்களும், இஞ்சி, பூண்டு, புதினா போன்ற வெவ்வேறு துணையுடன் 'மிக்ஸி'யில் அரைக்கப்பட்டு பல கவர்ச்சியான பெயர்களுடன் வலம் வந்தன.

'யாஹூ' மில்க் ஷேக்'கை பருகிய பொழுது எனக்குப் பெரிதும் ஏமாற்றமாக இருந்தது. ஏனென்றால் நம்மூரில் கிடைக்கும், பால், கோக்கோ, சர்க்கரை கலந்த சாதாரண 'சாக்லெட் பானம்' போலவே இருந்தது அது.

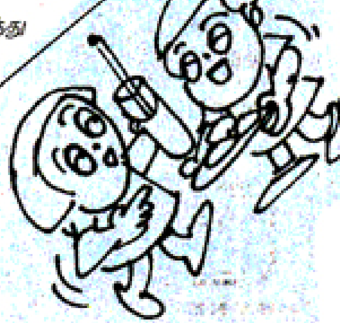
என் ஏமாற்றத்தைத் தெரிவித்த பொழுது, நான் நினைப்பது முற்றிலும் தப்பு என்று கூறிய சிபி அங்கு பணி செய்யும் 'ஜெனி' என்ற பெண்ணை அழைத்து எனக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்தான். நான் அருந்திய 'யாஹூ'வில் பாலுக்குப் பதிலாக வாழைப் பழமும், கொக்கோவுக்கு மாறாக அயல் நாடுகளில் கிடைக்கும் காரப் பழமும் கலந்து அரைக்கப்பட்டதாக ஜெனி கூறியதை கேட்க வியப்பாக இருந்தது!

அங்கு உணவுகளில் காய்கறிகளுக்குச் சுவை சேர்க்க, பாதாம், முந்திரி போன்ற பருப்புகளை அரைத்தும், இளநீர், தேங்காய் மற்றும் ஊற வைத்த பயிறு வகைகளை சேர்த்தும் தயாரிக்கப்படுவதாக ஜெனி கூறினாள். சர்க்கரை முற்றிலும் தவிர்க்கப்படுவதால் இனிப்பு சேர்க்க நிறைய பேரீச்சம் பழம், உலர்ந்த திராட்சை போன்ற பழ வகைகளை



பயன்படுத்துகின்றனராம். டீஹைட்ரேட்டரின் துணை கொண்டு பிஸ்ஸா, பாஸ்தா, நோரி போன்ற இத்தாலிய உணவு வகைகளை தயாரிப்பதாகக் கூறிய ஜெனி அதே முறையில் அவர்கள் தயாரிக்கும் 'கொகொனெட் சிப்ஸ்' மற்றும் காய்கறி வறுவல் வகைகளை பலர் விரும்பி உண்பதாகக் கூறினாள்.

சிபி அடுத்தடுத்து வரவழைத்த பல உணவு அயிட்டங்களை





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



16,காமராஜ் சாலை,பழையபெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம்,சென்னை-600063.
Tel&FAX : 2376129,Cell Ph : 9841050464
E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in
& sspeetam@hotmail.com

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, வசதியற்ற, திக்கற்ற 50 மாணவர்களும் 20 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவ்வைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்த்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியை செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

காலை சிற்றுண்டி (70 பேருக்கு)	ரூ.	500/-
மதிய உணவு (இனிப்புடன்)	ரூ.	1,000/-
இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	750/-
இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	300/-
ஒரு மாணவனுக்கு ஓரண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	6,000/-
குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	60,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

உங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/DD/ MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி சர்வாத்மானந்தர்.

சாப்பிட்ட பொழுது, அவை மிகவும் ருசிகர மாக இருந்தது மட்டுமின்றி, சமைக்காமல் தயாரிக்கப்பட்டவை என்று நம்பவே கடின மாக இருந்தது! அடுப்பை ஏன் பயன் படுத்துவதில்லை என்று நான் ஜெனியை கேட்ட பொழுது, அவள் எனக்கு விரிவாக விளக்கினாள்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன் ஸர்.ராபர்ட் மெக். காரிஸன் என்பவர் இந்தியாவுக்கு வந்த பொழுது, இங்குள்ள சில குரங்குகளுக்கு அவைகள் வழக்கமாக உண்ணும் பச்சை உணவை, சமைத்துப் பரிமாறினார். அந்த குரங்குகள் வயிற்று வலி போன்ற உபாதை களால் நோய்வாய்ப்பட்டன. அவற்றுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை அளித்த பொழுது, அந்தக் குரங்குகளுக்கு எல்லாம் வயிற்றில் நிறைய புண் உண்டாகி, வயிற்று அல்சரால் அவதிப் படுவது தெரிந்தது. அதே போல், சுவிட்ஸர் லாந்தில் ஓஸ்டைனர் என்பவர் சில பன்றி களுக்கு, அவற்றின் வழக்கமான உணவை சமைத்துப் பரிமாறிய பொழுது, அவற்றுக்கு மிகுந்த இரத்த சோகை ஏற்பட்டு, பல உபா தைகளும் ஏற்பட்டதாம். மனிதர்களும் இதே போல் சமைப்பதைத் தவிர்த்து பச்சையாகவே உணவை உட்கொண்டால், இதய நோய், வயிற்று கான்ஸர் சிறுநீரகத்தில் கற்கள், போன்ற பல நோய்களிலிருந்து தப்பலாம் என்று கூறினார்.

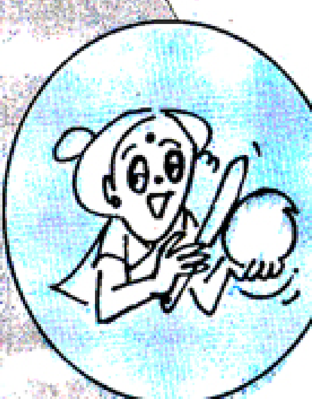
"ஒரே ஒரு சந்தேகம்" என்று மெதுவாக தொடர்ந்த நான், "பால், தயிர் போன்றவற்றை ஏன் தவிர்க்கிறீர்கள்?" என்று ஜெனியிடம் வினவினேன். "பசுமாட்டிலிருந்து கிடைப்பது தானே பால், அதை சைவம் என்று எப்படிக் கூறலாம்?" என்று வினவிய ஜெனி பல யூதர் கள் பால் உணவுகளைத் தவிர்த்து 'வேகன்' ஆக இருப்பதாகக் கூறினாள். ஒரு பசு கன்றின் வயிற்றுள் நான்கு சிறிய குடல்கள் இருக்கின் றன. சராசரி, பிறந்த கன்று ஒன்றின் எடை 47 நாட்களில் இரண்டு மடங்காக அதிகரிக்க வேண்டும். அதேபோல் ஒரு வருடத்திற்குள் அந்தக் கன்றின் எடை குறைந்தது 300 பவுண் டாக உயர வேண்டும். நியாயமாக அந்தக் கன்றுக்குச் சேர வேண்டிய பாலை, நாம் தாய் பசுவிடமிருந்து பறித்து விட்டால், எப்படி அதன் எடை அதிகரிக்க முடியும்?"

"ஒரு எஸ்கிமோவை சாப்பிடுகிறாயா" என்று கேட்ட சிப்பியின் குரல் என் கவனத் தைத் திருப்பியது. "வேண்டாம்" என்று மறுத்த நான் "இங்கு இந்தப் பெண்ணுடன் இன்னும் கொஞ்சம் நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தால், என்னை கற்காலத்திற்கே அனுப்பிவிடுவாள் போலிருக்கு" என்று கூறியபடி, ஜெனியிட மிருந்து விடைப் பெற்று, 'ரா'விலிருந்து கிளம்பினேன்!

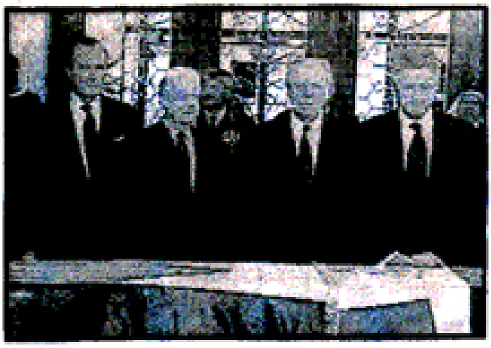
— நிர்மலா சந்தானம்

மாங்காய் சீசன் வந்து விட்டது. குழம்பு, ஊறுகாய், பச்சடி என அலுத்து விட்டதா? கவலை வேண்டாம். மாங்காயை ஒரு விரல் நீளத்திற்கு வெட்டி (தோல் சீவி) நன்கு வெய்யிலில் வத்தல் போல் காயவைத்து விடுங்கள். ஒடித்தால் உடைய வேண்டும். அதுபோல் காயவைத்து, மிஷினில் பவுடராக்கி உலர்ந்த பாட்டிலில் வைத் துக் கொள்ளுங்கள். கூட்டு, பொரியல், ரசம், சாம்பார் போன்றவற்றில் இந்த மாங்காய்ப் பொடி போட்டு செய்தால் சுவையும் மணமும் கூடுதலாக இருக்கும். புளியைக் குறைத்து, இப் பவுடரை சேர்த்துச் செய்யலாம். 'வீட்டில் கொல்வது புளி, காட்டில் கொல்வது புலி' என பழமொழி உண்டு. அதனால் புளியைக் கூடுமானவரை குறைத்து, மாங்காய்ப் பவுடர், எலுமிச்சை, தக்காளி என (சமையலில்) அதிகம் சேர்த் துக் கொள்ளுங்கள்.

– பாலா



கொலம்பியாவில் உள்ளது ஆர்மினியா என்ற நகரம். அங்கு சமீபத்தில் உண்டான நிலநடுக்கத்தில் பல்லாயிரக்கணக்கானவர்கள் இறந்தனர். மீண்டும் அந்தப் பகுதியில் நிலநடுக்கம் ஏற்படுமோ என்ற பயத்தில் பலரும் தாற்காலிகமாகப் பிற பகுதிகளுக்கு இடம் பெயர்ந்தனர். காலியாகக் கிடக்கும் வீடு மற்றும் கடைகளில் சமூக விரோதிகள் புகுந்து கொள்ளை அடிக்கின்றனர் என்பதுதான் வருத்தமான செய்தி.



• மாபெரும் அஞ்சலி

அரசு ஈடுபாடு கொள்வதைத் தொடர்ந்து, அரசு நிர்வாகத்தின் கணிப் பொறிகளைப் பயன் படுத்த முடிவு செய் திருக்கிறது. தமிழில் ஒரே வித மென் பொருளை உருவாக்குவது குறித்து உலகத் தமிழ் இணையக் கருத்தரங்கு மாநாடு சென்னையில் நடைபெற்றது. இலங்கை, மலேசியா, சிங்கப்பூர், மொரீஷியஸ் ஆகிய நாடுகளிலிருந்து பிரதிநிதிகள் கலந்து கொண்டனர்.

பீகார் அரசு கலைக்கப்பட்டு, அங்கு ஜனாதிபதி ஆட்சியை மத்திய அரசு அமல்படுத்தியுள்ளது. அதே போல- அரசு கலைக்கப்பட்டவுடன் கணவன் - மனைவி தம்பதியராக லல்லுவும், ராப்ரி தேவியும் கைது செய்யப்பட்டனர்.



• அற்புத சாதனைக்கு அத்வானி பாராட்டு

நியூஸ் சாலட்

செனட்டின் பெரும்பாலான உறுப்பினர்கள் க்ளின்டன் குற்றமற்றவர் எனக் கூறியதை அடுத்து, அவரைப் பதவி நீக்கம் செய்யாமல் விட்டுவிட செனட் முடிவெடுத்தது. இது ஒருபுறம் இருக்க மோனிகா என்ற பெயர் கொண்ட சாக்லேட் ஒன்று அமெரிக்காவில் அறிமுகமாகி பரபரப்பை ஏற் படுத்தியுள்ளது. தவிர, மோனிகா லெவின்ஸ்கியைப் போன்ற உருவமைப்பைக் கொண்ட ஆசிரியை சில மாணவர்களால் ரசாபாசமாக கேலி செய்யப்பட, அவர்கள் பள்ளியிலிருந்து சஸ்பென்ட் செய்யப்பட்டனர்.

ஜோர்டான் மன்னர் ஹுசேன் சமீபத்தில் இறந்தார். எழுபத்தி ஏழு வயதில் இறந்த இவர் 44 ஆண்டுகள் இந்தத் தலைமைப் பதவியிலிருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது. இவரது இறுதி யாத்திரைக்கு அமெரிக்க அதிபர் க்ளின்டனுடன், அமெரிக்காவின் மூன்று முன்னாள் ஜனாதிபதிகள், ரஷ்ய அதிபர் யெல்ஸ்டின், ஐ.நா. சபை பொதுச் செயலாளர் கோஃபியன்னன், இளவரசர் சார்லஸ் போன்ற பல பிரபலங்கள் கலந்து கொண்டனர்.

ஐரோப்பா மற்றும் வட அமெரிக்காவின் பல பகுதிகளில்.

• நீல நிலவு



தகவல் தொடர்புத் துறையில் தமிழக



• பீடமேறிய ஞானம்

குளிர்காலத்தில் சூரிய ஒளி படாது. அப்போது செயற்கை முறையில், விண்வெளிக்கலம் ஒன்றிலிருந்து அந்தப் பகுதிகளின் மீது சூரிய ஒளியைப் பிரதிபலிக்கச் செய்தால்? கற்பனையல்ல. ரஷ்ய விஞ்ஞானிகளால் இதற்காக வென்றே மிர் என்ற விண்வெளி நிலையம் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. 1993-ஆம் ஆண்டே இதுபோன்ற ஒரு முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது என்றாலும் அப்போது கிடைத்தது தோல்விதான்.

பாகிஸ்தானுக்கும் இந்தியாவுக்குமிடையே டெல்லியில் நடந்த கிரிக்கெட் பந்தயத்தில், இரண்டாவது இன்னிங்ஸில் கும்ப்ளே சாதனை படைத்தார். எதிரணியின் பத்து விக்கட்களையும் இவர் ஒருவரே வீழ்த்தினார். 1956-ல் இங்கிலாந்து அணியைச் சேர்ந்த ஜிம் லேக்கர் என்பவருக்குப் பிறகு இது போன்ற பத்து விக்கட் சாதனையைப் புரிந்தது கும்ப்ளேதான். இதைத் தொடர்ந்து பெங்களூர் நகரப் போலீஸ் இவருக்கு 'ஸ்பெஷல் அதிகாரி' என்ற அந்தஸ்தை அளித்தது.

மீண்டும் சர்வதேச குத்துச் சண்டை வீரர் மைக் டைசன் சிறைப்படுத்தப்பட்டார். மேரிலான்டில் உள்ள போக்குவரத்துப் போலீஸ் ஒருவரைத் தாக்கியதற்காக மூன்று வருட சிறை தண்டனை அவருக்கு. என்னதான் முறையிட்டாலும் இது குறைந்தது ஒரு வருடமாவது இருக்கும் என்கிறார்கள்.

பிரான்ஸ் நாட்டு அரசின் ஒரு முடிவு பயங்கர எதிர்ப்பு அலைகளைக் கிளப்பியுள்ளது திருமணம் செய்து கொள்ளாமலே சேர்ந்து வாழ்பவர்களுக்கும் சட்ட அங்கீகாரம் வழங்கப் போவதாக அரசு எடுத்துள்ள முடிவுக்குதான் இந்த எதிர்ப்பு.

'**க**ஜகாமினி' - பிரபல ஓவியர் உசேன், மாதுரி தீட்சித்தை மையமாக வைத்து இயக்கிக் கொண்டிருக்கும் படம் இது. ஜூனில் வெளியாக உள்ள இதற்காக உருவான 'செட்'கள், படப்பிடிப்பு முடிந்ததும் பிரிக்கப்படவில்லை. மாறாக, அகமதாபாதிலுள்ள தனது மியூசியத்தில் இவற்றைப் பொதுமக்களின் பார்வைக்கு வைக்கப் போகிறாராம் உசேன்.

இந்த முறை இலக்கியத்துக்கான ஞானபீட விருது (பரிசுத் தொகை - ஐந்து லட்சம் ரூபாய்). கிரீஷ் கர்னாடுக்கு, அவர் நாடகத் துறைக்கு ஆற்றியுள்ள சேவைக்காகக் கிடைத்துள்ளது. இந்த விருதைப் பெறும் ஏழாவது கன்னட வி.ஐ.பி. இவர்.

'**O**nce in a blue moon' அதிசய



• இணைத்தது இணையம்

சம்பவத்தை விவரிக்க ஆங்கிலத்தில் பயன்படுத்தப்படும் சொற்றொடர். ஒரே மாதத்தில் இருமுறை முழுநிலவைக் காண முடிந்தால் அதை 'ப்ளூ மூன்' என்பார்கள். 1961-ல் இப்படிப்பட்ட நிலை தோன்றியது. அதற்கடுத்து இந்த ஆண்டு ஜனவரி மாதத்திலும் அது உண்டானது. ஜனவரி 31 அன்று நியூயார்க்கில் படம் பிடிக்கப்பட்ட 'ப்ளூ மூனை'த்தான் படத்தில் காண்கிறீர்கள். மார்ச்சிலும் மீண்டும் அப்படி வருகிறது. வானத்தை நிமிர்ந்து அந்த அழகைப் பாருங்களேன். ஓரளவு நிறம் மாறியும் இருக்கும் நிலவு என்கிறார்கள், உங்களுக்கு எப்படித் தோன்றுகிறதோ!

— ஜி.எஸ்.எஸ்.

• ஓவிய நடிப்பு

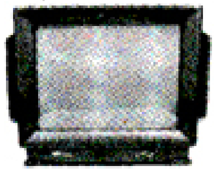




1 மாருதி 800
(ஸ்டாண்டர்டு)



5000
3 லிட்டர் ஹாக்கின்ஸ்
பிரஷர் குக்கர்கள்

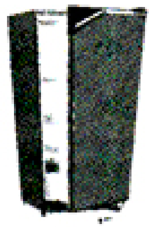


20
53 செ.மீ. (21") வீடியோகான்
கலர் டிவிகள்

Khaitan Rs. 1 crore Fangama



40
வீடியோகான் 200E
வாஷிங் மெஷின்கள்



40
வீடியோகான்
ரெஃப்ரிஜிரேட்டர்கள்
(165 லிட்டர்)



ஆர்ம்பட் குவார்ட்ஸ் அலாரம் கடிகாரங்கள்
செல்லோ ஃப்ளாஸ்குகள்
பெர்ல்பெட் பாட்டில்கள் • லக்லர் பால்
பாயிண்ட் பேனாக்கள் • ஆடியோ கேசட்டுகள்.

முந்துங்கள்!
இச் சலுகை
ஏப்ரல் 30, 99 வரையே

குலுக்கல் இல்லை. போட்டி இல்லை.

ஒவ்வொரு கேத்தான் மின்விசிறியுடன்* பரிசு நிச்சயம்.

நீங்கள் வீட்டு உபயோகத்திற்கான எந்த கேத்தான் மின்விசிறி வாங்கினாலும் பரவாயில்லை. 'கேத்தான் ரூ.1 கோடி ஃபேன்காமா' வில் வெற்றி பெறுவது வெகு சுலபம். பரிசுக்கு உத்தரவாதம். எப்படி தெரியுமா?

கேத்தான் மின்விசிறி எதுவானாலும் இன்றே வாங்குங்கள். அதன் பெட்டியின் மீது ஒட்டப்பட்டுள்ள சீல் செய்யப்பட்ட கூப்பனை பாருங்கள்.

கூப்பன் மீது, உரிய பகுதியை சுரண்டுங்கள் போதும். அதே நிமிடத்தில், நீங்கள் வென்ற பரிசு, என்ன என்று உங்களுக்கு தெரிந்து விடும்!

அவ்வளவுதான்.

எனவே, இனிமேல் இந்தியாவின் எல்லோருடைய ஃபேவரிட் மின்விசிறியை வாங்கும்பொழுது, உங்கள் பரிசையும் பெற்றுக்கொள்ள தவறாதீர்கள்.

நல் வாழ்த்துக்கள்!

khaitan

இந்தியாவின் பங்கா

GIFT COUPON UNDER THIS SEAL

"ஏய் பாலா... பாலா... நில்லு பாலா"

வேகமாய் நடந்து கொண்டிருந்த பாலாஜியை பின்னாலிருந்து யாரோ அழைத்தார்கள். ஆனால் அவனது செவியை அந்தக் குரல் எட்டவே யில்லை. அவனது கவனம் முழுக்க தெருவின் இடதுபுற வளைவிலிருந்த அழகிய வீட்டின் மேல் இருந்தது. அழகான முகப்பு வைத்த வீடு. வாயிலில் பூச்செடிகள். அதற்குக் குடை விரித்தாற்போல் கிளை விரித்த வேம்பு.

கட்டினால் இப்படியொரு வீடு கட்ட வேண்டும். முழு இடத்தையும் வீடாக ஆக்கிர மிக்காமல், பாதி இடத்தைத் தோட்டத்திற் கென விட்டு விட வேண்டும். நல்ல செம்மண் பரப்பி, பவளமல்லி, நந்தியாவட்டை, செம் பருத்தி, ரோஜா என சுவாமிக்குத் தொடுக்க வீட்டிலேயே பூச்செடிகள் நட்டு...

அவனுக்குத் தன் கற்பனையை நினைத்து ஒரு பக்கம் சிரிப்பு வந்தது. தனியார் டுடோரி யல் காலேஜில் பகுதி நேர ஆசிரியராக பணிபுரிவதால் கிடைக்கும் வருமானம் மூன்று வேளை சாப்பாட்டிற்கே ஆகி வருவதில்லை. இதில் பக்கவாதத்தில் விழுந்து கிடக்கும் அப் பாவின் மருத்துவச் செலவு வேறு விழி பிதுங்க வைக்கிற நிலையில் தேவையா இந்தக் கற் பனை.

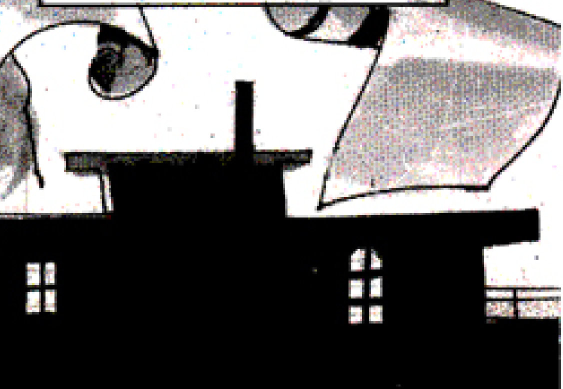
பத்து நாட்களுக்கு முன் இனிப்பைத் விக் கொண்டு வந்தது இண்டர்வியூ ல்ட். நல்ல வேலை கிடைத்து விட்டது என



மரம் பழுத்தால் அழியப்படுகிறது

குதூகலப்பட முடியவில்லை அவனால். அதிர்ஷ்டம் ரயிலில் வருகிறது என்றால் தரித்திரம் தந்தியில் வந்து சேர்ந்து விட்ட நிலை. இருபத்தைந்தாயிரம் டெபாசிட் கட்டியாக வேண்டும் என்றிருந்தது கம்

பா. உஷாராணி

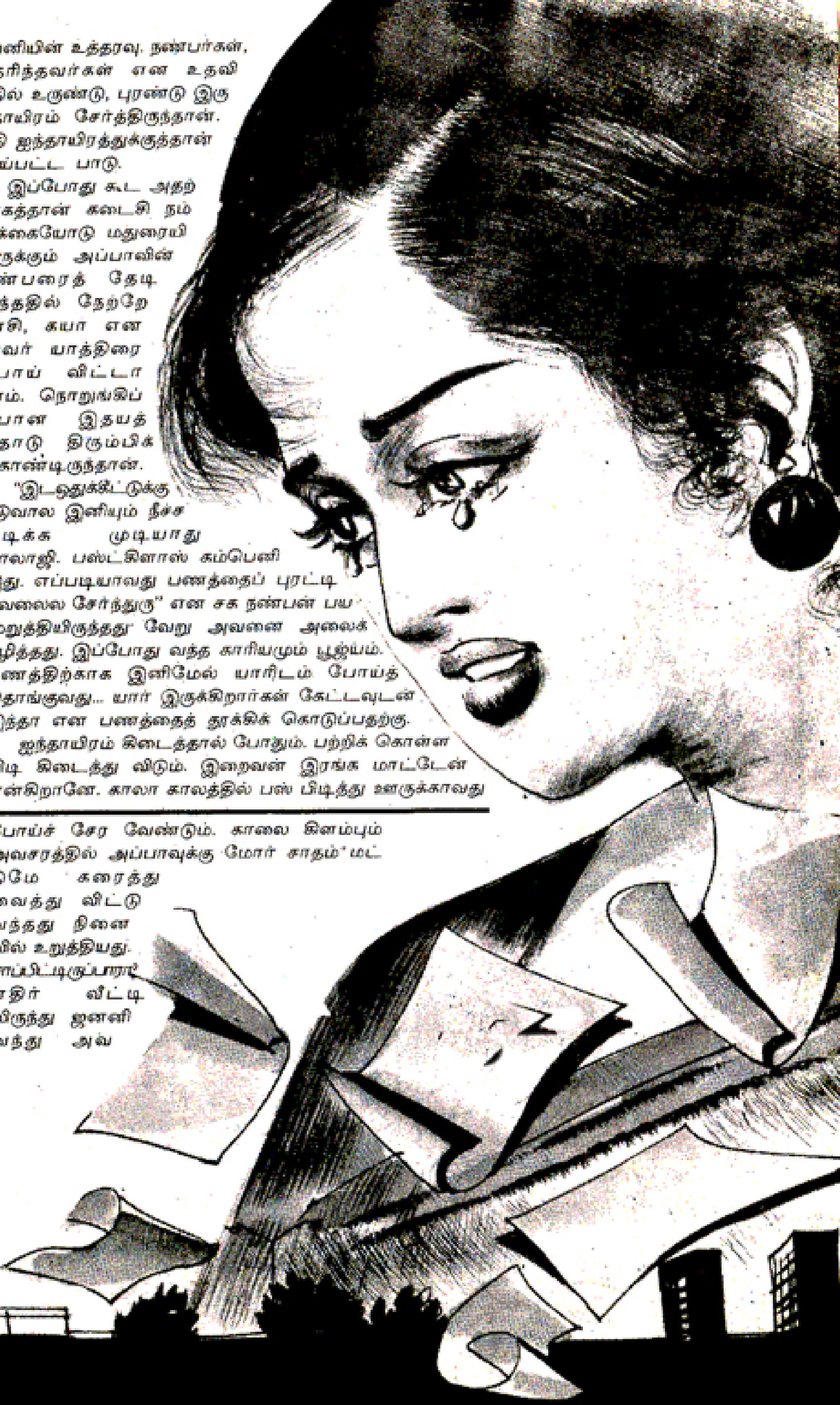


பெனியின் உத்தரவு. நண்பர்கள், தெரிந்தவர்கள் என உதவியதில் உருண்டு, புரண்டு இரு பதாயிரம் சேர்த்திருந்தான். மீதி ஐந்தாயிரத்துக்குத்தான் நாய்பட்ட பாடு.

இப்போது கூட அதற்காகத்தான் கடைசி நம்பிக்கையோடு மதுரையிலிருக்கும் அப்பாவின் நண்பரைத் தேடி வந்ததில் நேற்றே காசி, கயா என அவர் யாத்திரை போய் விட்டாராம். நொறுங்கிப் போன இதயத்தோடு திரும்பிக் கொண்டிருந்தான்.

"இடஒதுக்கீட்டுக்கு நடுவால இனியும் நீச்சலடிக்க முடியாது பாலாஜி. பஸ்ட்கிளாஸ் கம்பெனி இது. எப்படியாவது பணத்தைப் புரட்டி வேலைல சேர்ந்துரு" என சக நண்பன் பயமுறுத்தியிருந்தது வேறு அவனை அலைக்கழித்தது. இப்போது வந்த காரியமும் பூஜ்யம். பணத்திற்காக இனிமேல் யாரிடம் போய்த் தொங்குவது... யார் இருக்கிறார்கள் கேட்டவுடன் இந்தா என பணத்தைத் தூக்கிக் கொடுப்பதற்கு.

ஐந்தாயிரம் கிடைத்தால் போதும். பற்றிக் கொள்ள பிடி கிடைத்து விடும். இறைவன் இரங்க மாட்டேன் என்கிறானே. காலா காலத்தில் பஸ் பிடித்து ஊருக்காவது போய்ச் சேர வேண்டும். காலை கிளம்பும் அவசரத்தில் அப்பாவுக்கு மோர் சாதம் மட்டுமே கரைத்து வைத்து விட்டு வந்தது நினைவில் உறுத்தியது. சாப்பிட்டிருப்பாரா? எதிர் வீட்டிலிருந்து ஜனனி வந்து அவ



ரைக் கவனித்துக் கொள்வாள். கவலையில்லை. ஜனனியை நினைத்தவுடன் மனசெல்லாம் பூ பூத்துக் கொள்கிறது அவனுக்கு. அமைதியும், அக்கறையும் மிகுந்த பெண் அவள்.

"நேத்து அம்பாள் தபஸ் செய்யறதோட நிறுத்திட்டீங்க மாமா. அடுத்து சொல்லுங்க" கதை கேட்பது போல் அப்பாவுக்கு சரளமாய்ப் பேச்சு வரவழைக்க இன்னேரம் முயன்று கொண்டிருப்பாள். அந்த முயற்சி திருவிளையாகியிருக்கிறது.

இப்போதெல்லாம் அப்பா, "ப்சசைமா மலை போல் மேனியை" மெலிதாகப் பாடுகிறார். முணுமுணுவென 'ஆதித்ய ஹிருதயம்' சொல்வது இவன் செவிக்கும் எட்டுகிறது. ஜனனிக்கு, தான் நிறைய நன்றிக்கடன் பட்டிருப்பதாகத் தோன்றியது அவனுக்கு.

காய்ந்த உதடுகளை நாவால் ஈரப்படுத்திக் கொண்டே நடந்தான். தாகத்திற்கு ஜில்லென ஏதேனும் குடிக்க வேண்டும் போல் இருந்தது. பாக்கெட்டில் பஸ் டிக்கெட்டுக்குப் போக மீதி நான்கு ரூபாய்களுக்கான சில்லறைதான் இருக்கும். அதற்கு அப்பாவிற்கு நல்ல கொழுந்து வெற்றிலை வாங்கிப் போக வேண்டும். சந்தோஷப்படுவார். ஜில்லென குடிக்கும் ஆசையைப் பொசுக்கி விட்டு தெருப் பைப்பில் வழியும் நீரைக் குடிக்க குனிகையில்,

"பாலா.... பாலா" என்று அழைத்த குரலும் துரத்திக் கொண்டு வந்து சேர்ந்தது. திடுக்கிட்டுத் திரும்பியவன் அதிர்ந்தான்.

அவன் தங்கை கோகிலா எதிரே நின்று கொண்டிருந்தாள்.

ப்ளஸ்டூ படிக்கையில் மியூசிக்கல் கடை வைத்திருந்தவனைக் காதலித்து, வீட்டை விட்டுப் போன கோகிலா, ஆறேழு வருடங்களாக மறந்து விட்ட முகம்.

"குங்குமம் இல்லாம, நெத்தில ஒண்ணுமில்லாது எப்படி நிக்கிறா பார்" அப்பாவின் உறுமலுக்கு நடுங்கி குங்குமம் இட்டுக் கொள்ள ஓடும் கோகிலாவா இது.

ஜிலுஜிலுவென மஜந்தா கலர் கோராசில்க் புடைவை, துடைத்து விடப்பட்ட பளிங்கு போல் நெற்றி, வில்லாய் வளைந்திருந்த திருத்தப்பட்ட புருவங்கள், கண்கள் இமைக் கையில் தெரிந்த மஸ்காரா, உதடுகளில் தீற்றப்பட்ட மெல்லிய லிபஸ்டிக், சிலுவை பதித்த டாலர் செயினுடன் கோகிலா புதிய வேஷமிட்டுக் கொண்டாற்போல்தான் தோன்றியது.

இவள் ஓடிப் போன அவமானம் தாங்காது மண்ணெண்ணெயை உடம்பில் கவிழ்த்தி தீ வைத்து தற்கொலை செய்து கொண்ட அம்மா, அந்தக் கோரத்தை நேரில் பார்த்து பதறித் துடித்த அப்பா இன்று ஸ்ட்ரோக்கில் வீழ்ந்து, ஒருபக்க கையும் காலும் செயலற்று

வாய் கோணி... கட்டிலே கதியாகி.. எப்போப் பட்ட அப்பா அவர்...,

ஐம்பதிலும் சுறுசுறுப்பை போர்த்திக் கொண்டு, அதிகாலை குளித்து, பஞ்சகச்சம் உடுத்தி, சந்தியாவந்தனம் செய்து, நூற்றெட்டு காயத்ரி சொல்லி, வெண்கலக் குரலில் வேத பாடம் கற்பித்துக் கொண்டு தேஜஸாய் அமர்ந்திருக்கும் அப்பா இப்போது நொந்து நூலாகிக் கிடக்கிறார். எல்லாம் இவளால் வந்த வினை. பாழாய்ப் போன காதல்.

"உன்னைப் பிடிக்க ரெண்டு தெரு தாண்டி ஓடி வர்றேன். எப்படியிருக்கே பாலா" மூச்சிறைத்தபடியே கோகிலா அவனருகே வந்தாள்.

அவன் பார்வை கசப்பைப் பொழிந்தது.

"வெட்கமில்லாம நலம் விசாரிக்கிறியா? சுயநலக்காரி. வீட்டையே, அதன் சந்தோஷத்தையே கொளுத்திட்டுப் போய்ட்டு கேள்வி வேறயா உனக்கு?"

"போதும் பாலா. அம்மாவோட சேர்ந்து நானும் செத்துட்டதா அப்பா எனக்கும் சேர்த்துத் திவசம் பண்ணிட்டார்ன்னு கேள்விப்பட்டேன். எல்லாம் தெரியும் எனக்கு. அன்னிக்கு அப்பா என்னை கொன்னுட்டார். இப்ப நீயும் பேச்சால கொல்றியா?" அவள் விசும்ப ஆரம்பிக்க, நடுரோட்டில் அவள் விசும்புவதைப் பார்த்து அவன் விரைப்பு மெல்லக் குறைகிறது.

"எதுக்கு அழுற இப்போ. அழ வேண்டியவன் நான்தான். சரி, சரி... நீ போ. நா ஊருக்குப் போகணும்" என்றான் வேறு திசையைப் பார்த்தபடி.

"என் வீடு பக்கத்துலதான் பாலா. வந்துட்டுப் போ."

"பரபிரம்மா இருந்த ஆத்மாக்களைக் கொன்னவடா அவ. சாட்சாத் அந்த சரஸ்வதியே எனக்கு மகளாப் பொறந்திருக்கான்னு கோகிலவாணின்னு பேரு வச்சு சீராட்டினதெல்லாம் மறந்துட்டேன். இனி அம்மாவோட நா அவளுக்கும் சேர்த்து காரியம் பண்ணப் போறேன். நம்மைப் பொறுத்தவரை அவ செத்துட்டா. இனிமே அந்தக் கொலைபாதகியோட முகத்துல நா மட்டுமில்ல நீயும் முழிக்கக் கூடாது பாலாஜி. செய்வியா"-அம்மாவின் மூச்சு நின்ற அந்தச் சமயத்தில் உடம்பு குலுங்க, அப்பா கேட்டது நினைவில் சுழன்றது.

"வீட்டுக்கெல்லாம் வரல்... நீ போ."

"ஏன் அப்பா 144 சட்டம் போட்டுட்டாரா. பரவாயில்லை. நீ வந்துட்டுதான் போகணும். எனக்காக வரமாட்டியா நீ" கோகிலா அவன் கையைப் பற்றி இழுத்துக் கொண்டு நடக்க வேகமாய் அவளது கைகளைத் தட்டி விட்டான்.

"தொடாதே என்னை. எரியுது எனக்கு.



குழந்தைகளை தலைக்குக் குளிப்பாட்டிய உடன் தலையை நன்றாகத் துடைத்தபின் சிறிது விபூதியை உச்சந்தலையில் தேய்த்தால் ஜலதோஷம் பிடிக்காது.

- கே. விஜயலட்சுமி

உன்னைப் பார்க்கப் பார்க்க, அம்மா திகு திகுன்னு நெருப்புப் பந்தா நின்னதுதான் என் ஞாபகத்துக்கு வர்றது."

கோகிலாவுக்கு ஜிவுஜிவுவென்று முகம் சிவந்தது.

"அம்மா முட்டாள்தனமா தீக்குளிச்சா அதுக்கு நானா காரணம்? தன்னைப் பெரிய மானஸ்தியா நினைச்சுக்கிட்டு அம்மா என்னைக் குற்றவாளியாக்கிட்டா. அவங்க செய்யாததையா நான் செஞ்சுட்டேன். என்னை மாதிரி அம்மாவும் காதல்ல விழுந்தவங்கதானே?"

"என்னது...." பாலாஜி திகைப்பாய் அவளைப் பார்த்தான்.

"இந்த விஷயம் உனக்குத் தெரியாதா என்ன? கேட்டுக்கோ. அம்மாவுக்கு ரெவின்யூ டிபார்ட்மெண்ட்ல வேலை செய்ற நல்ல வசதியானவரோட கல்யாணம் நிச்சயமாயிருக்கு. ஆனா அம்மா இந்த வேதம் சொல்ற ஏழை பிராமணனைத்தான்... அதான் அப்பாவை கட்டிக்குவேன்னு ஒரு வாரமா தொண்டைல சொட்டு நீர் கூட இறங்காம அழுது.. ஆகாத்தியம் பண்ணி அப்பாவை செய்துண்டாங்களாம். என்ன எனக்கும் அவளுக்கும் ஒரு வித்தியாசம். அவ சொந்தத்துல லவ் பண்ணியிருக்கா. நான் வெளில கால் வச்சுட்டேன்."

"எதையும் உரத்துச் சொன்னா நியாயமாயிடாது கோகி. சொல்லாம கொள்ளாம வீட்டை விட்டு ஓடினது சரின்னு வாதாடாதே."

"நா இந்த மாதிரி ஒரு ஆளை விரும்பறேன். கட்டி வைங்கன்னு ஆசாரமான உங்ககிட்ட அடம்பிடிக்க முடியுமா? அப்படியே சொல்லியிருந்தாலும் என்னை மிரட்டி அடக்கி, 'ஹே பகவதி பிட்சாந்தேஹி'ன்னு திக்கறவனைத் தேடிப் பிடிச்சுக் கட்டி வைப்பீங்க. ஏன்னா நம்ம வசதி அவ்வளவுதானே?

(மீதி அடுத்த இதழில்)

BALL மாமி!

ஒருமுறை பெரிய நைலான் ரப்பர் பால்கள் நான்கு கலரில் வாங்கி ஒன்றாக சேர்த்து கட்டி வீட்டின் ஒரு மூலையில் அழகாகத் தொங்க விட்டேன். எதேச்சையாக அடுத்த நாளே எங்கள் ப்ளாட்டில் குடியிருக்கும் ஏழு வயது பெண் குழந்தை ஒன்று, தனக்கு பர்த்டே என்று, எனக்கு சாக்லேட் கொடுக்க வந்தது. நானும் அதற்குப் பரிசாக இருக்கட்டும் என்று நான்கு பால்களில் ஒரு பாலை எடுத்துக் கொடுத்தேன். அவ்வளவுதான்! நான் பால் கொடுத்த விஷயம் ப்ளாட் குழந்தைகள் (கிட்டத்தட்ட பத்து) அனைவருக்கும் தெரிந்து விட்டது. எல்லாரும் ஓடி வந்து விட்டார்கள்.

"ஆன்ட்டி! எனக்கு அடுத்த மாதம் பர்த்டே" என்றும்,

"ஆன்ட்டி! எனக்கு நவம்பர் மாதம் பர்த்டே வருகிறது" என்றும்,

"ஆன்ட்டி! என் பர்த்டேக்கு அந்த பிங்க் கலர் பால் தரணும்" என்றும்,

"ஆன்ட்டி! எனக்குப் போன மாதமே பர்த்டே போய்விட்டது" என்று சோகமாக ஒன்றும்,

"ஆன்ட்டி! பால் எல்லாம் தீர்ந்து விட்டால் வேறு வாங்குவீர்களா?" என்றும் ஆளுக்கு ஆள் பிடித்துக் கொண்டு விட்டார்கள். நானும், "எல்லாருக்கும் கிப்ட் உண்டு" என்று ஒருவழியாக அனுப்பி வைத்தேன்.

அன்றிலிருந்து யாருக்கு பர்த்டே வந்தாலும் முதல் நாளே என்னிடம் வந்து தெரிவித்து விடுவார்கள். காலையில் எழுந்து அழகாக டிரெஸ் பண்ணிக் கொண்டு என்னிடம் சாக்லேட் கொடுத்ததும் கொடுக்காததுமாய் உள்ளே ஓடிப் போய், "ஆன்ட்டி! எனக்கு க்ரீன் கலர் பால் வேணும்" என்று ஆளுக்கு ஒரு கலர் வாங்கிக் கொண்டார்கள். குழந்தைகளின் சந்தோஷத்திற்கு அளவே இல்லை. அவர்கள் வீட்டில் வாங்கித் தராதது எதுவுமே இல்லை. ஆனாலும் இதுபோன்ற பரிசுகள் கிடைக்கும் போதுதான் எத்தனை சந்தோஷம். எனக்கு அதில் கிடைக்கும் சந்தோஷமும், ஆத்ம திருப்தியும் இருக்கிறதே அது கோடி கோடியாய் செலவழித்தாலும் கிடைக்காது. இப்போதெல்லாம் எப்போதும் என் வீட்டில் பால் இருந்து கொண்டே இருக்கும். பெரியவர்கள் என்னை "பால் மாமி" என்றும், குழந்தைகள் என்னை "பால் ஆன்ட்டி" என்றும் கூப்பிடுகிறார்கள்.

— கீதாஞ்சலி



புக் ஷெல்ஃப்

பொன்விழா சுற்றுலா

சுதந்திரத்திற்காகப் போராடிய பூலித் தேவன், வ.உ.சி., வாஞ்சிநாதன் போன்றோரின் தியாக வரலாற்றைக் கூறும் நூல். அதுவும் சுற்றுலா செல்வது போல, உரையாடல்களாக என ஒரு புதிய உத்தியைக் கையாண்டு இருக்கிறார் ஆசிரியர் கே. ஜீவபாரதி.

பக். 216 விலை ரூ. 45.00

(கற்பகம் புத்தகாலயம், 18, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

கைரேகை கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

நிறைய குறிப்புக்களுடனும், படங்களுடனும் சொல்லித் தருபவர் ஏ.எம். பிள்ளை.

பக். 136, விலை ரூ. 25.00

சத்தியக் கதைகள்

மன்னிக்கும் மனம் வேண்டும், உழைப்பின் உயர்வு என் குழந்தைகளுக்கு நல்ல கதைகளாகச் சொல்பவர் வசந்தா இராமநாதன்.

பக். 304, விலை ரூ. 65.00

(இரண்டும் - அன்பு இல்லம், கே.கே.பி. காம்ப்ளக்ஸ், 107/2 கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

ஸ்ரீ அன்னை – ஒரு மகா சக்தி

பாண்டிச்சேரி அன்னையின் மகிமையைக் கூறும் நூல். ஆசிரியர் ஜனகன்.

பக். 216 விலை ரூ. 40.00

அதிகாலை

கவிஞர் வெற்றி வேலின் கவிதைத் தொகுப்பு. நிறைய மனித மாண்புகளைப் பேசும் கவிதைகள்.

பக். 160,



• கேசட் வெளியீடு

விலை ரூ. 30.00

(இரண்டும் - கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

நவக்கிரக ஆராதனை

நவக்கிரக தோஷங்களுக்குப் பரிகாரம், ஹோமம், சாஸ்திர விளக்கம் ஆகியவற்றை விளக்குபவர் கடலங்குடி நடேச சாஸ்திரிகள்.

பக். 194, விலை ரூ. 30.00

ஸ்ரீ ஸுப்ரமண்ய பூஜாக்ரமம்

ஸ்ரீ சுப்ரமண்யரின் ஷோடசநாம ஸ்தோத்திரம், ஷடக்ஷரமாலிகா கவசம், ஸஹஸ்ரநாமம் என அனைத்தும் அடங்கிய அரிய நூல். ஆசிரியர் கடலங்குடி நடேச சாஸ்திரிகள்.

பக். 222, விலை ரூ. 50.00

(இரண்டும் - கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)



ஆனந்த வாழ்வு தரும் அற்புத யந்திரங்கள்

யந்திரங்கள் வைத்துத் துதித்துப் பல நன்மைகளை அடையலாம் என்கிறார் வேங்கடவன்.

பக்: 96,

விலை ரூ. 18.00

(சங்கீத வாணி, 91, வி. எம். தெரு, சென்னை-600 004.)

அத்தனையும் பொய்யாச்சு ராசா...

கே. இதயத்துல்லா எழுதியுள்ள சிறுகதைத் தொகுப்பு. எளிய நடை யில் மனிதவுணர்வு களைக் கூறும் நூல்.

பக். 136, விலை ரூ. 26.00

ஜோர்ரான பட ஜோக்ஸ்

L.G. ஜெம்பு எனும் ஜி.வி. நகைச்சுவைப் படங்களோடு ஜோக்ஸ் சொல்லி நம்மை சிரிக்க வைக்கிறார்.

பக். 80, விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

116 மத்தியதர தொழில்கள் தொடங்க விளக்க வழிகாட்டி

வாசனை தைலங்கள் முதல் சாக்பீஸ் வரை நிறைய தொழில்களைப் பற்றி விளக்குபவர் அ. ராம்கோபால். எப்படித் தயாரிப்பது, எங்கு சொல்லித் தருகிறார்கள் எனவும் கூறி உதவுகிறார்.

பக். 304, விலை ரூ. 60.00

ஸாமுத்ரிகா லட்சண சாஸ்திரம்

உடல் அமைப்புக் கொண்டு அவர்களின் குணங்கள் பற்றிக் கூறுபவர் என். ஜனார்த் தனன்.

பக். 96, விலை ரூ. 18.00

(இரண்டும் - நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜா பாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

சிறுவர்க்கேற்ற மாணிக்கக் கதைகள்

சொல்பவர் பி. எல். சுப்பு

பக். 112, விலை ரூ. 21.00

(பழனி நிலையம், 11, டி.டி.கே. சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

ஆதலினால்...

சிறுகதைத் தொகுப்பு. ஆசிரியர் - ஏர்வாடி எஸ். இராதா கிருஷ்ணன். காதல் என்ற பெயரில் நடத்தப்படும் அவலக் கூத்துக்களைச் சாடுகிறார் ஆசிரியர்.

பக். 136, விலை ரூ. 30.00

(சுதா பதிப்பகம், 4, முத்து முதலி தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை - 600 007)

நம் தந்தையர் செய்த விந்தைகள்

பேராசிரியர் கல்கி அவருக்கே உரிய சக்திச் செறிவூட்டும் எழுத்துக்களால் நம் முன்னோர்கள் செய்த சிற்பக் கலையின் சிறப்பைக் கூறுகிறார். அஜந்தா ஓவியங்கள் அவர் எழுத்தில் உயிர்பெறுகின்றன.

பக். 100 விலை ரூ. 15.00

நான் கிருஷ்ணதேவராயன், பகுதி 1 பகுதி 2

அரசர்களில் கிருஷ்ணதேவராயன் மறக்க வொண்ணாத பாத்திரம். பெரும் கல்வியறிவும், மக்கள்பால் அன்பும், ஆட்சித் திறமையும் கொண்டவன். அவனைக் கதாநாயகனாக்கி மிகச் சிறந்த வரலாற்றுக் காவியத்தை வெகு விரிவாகப் படைத்துள்ளார் ரா. கி. ரங்க ராஜன். நம் முன்னோர்களாக ஆண்ட மாவீரர்களைப் பற்றிப் பெருமிதத்தோடு இந் தலைமுறையினர் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பகுதி - 1 - பக். 344,
பகுதி - 2 - பக். 336

விலை ரூ. 70/- (ஒவ்வொன்றும்)

(மூன்றும் - வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

கேசட்

சாய் கீதாஞ்சலி

பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாய் பற்றி அமுத மாகப் பாடியுள்ளவர் டாக்டர். வி. என். பரத்வாஜ். மிகச் சிறந்த இசைப் பரம்பரையில் வந்து சங்கீதத்தையே தனது ஆராதனையாகக் கொண்டுள்ள பரத்வாஜின் சிறந்த பாடல்கள் நெஞ்சை உருக்குகின்றன.

இந்த கேசட் வெளியீட்டு விழாவே மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. டாக்டர்.எஸ். வி. நரசிம்மன், பெரியவர் செம்மங்குடி ஸ்ரீநிவாஸ ஐயர், பத்மா சுப்ரமணியம் போன்றோர் கலந்து கொண்ட விழாவாக இது அமைந்தது.

எச்.எம்.வி. இக் கேசட்டினை வெளியிட்டு சிறப்பித்துள்ளது.

குழந்தை இல்லையா?

மாதவிடாய் கோளாறா?

வரவும் - நிறுத்தவும் தொடர்ந்து மாத்திரைகளா?

திருமணம் ஆகி குழந்தை இல்லாத பல பெண்களும், 13-14 வயதில் பருவம் அடைந்ததிலிருந்தே பல இளம்பெண்களும் மாதவிடாய் வரவும், நிறுத்தவும் கூட தொடர்ந்து 5 நாள்/21 நாள் ஹார்மோன் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டே வருகிறார்கள். இன்னும் கருக்கோளக் கட்டிகள் (Ovarian Cysts- PCOD), கருக்குழாயில் நீரடைப்பு சதையடைப்பு (F. Tube Block), முட்டையே (Follicle) தானாக உருவாகாத பெரும் சிக்கல், கருப்பை பலவீனம், வீக்கம், தொடர்ந்து கருச்சிதைவு (Missed Abortion), கருப்பை புண்கள்/ வெள்ளைபடுதல் கடுமையான வயிற்று வலி (Endometriosis, Cervicitis, Hyperplacia) மற்றும் கட்டிகளான, கருப்பான தாறுமாறான ரத்தப் போக்கு போன்ற பல காரணங்கள் குழந்தை பேறுக்கு தடையாக உள்ளன.

ஆண் உயிரணு குறைபாடுகள்

ஆண்களின் குறைபாடுகளில் மிகவும் சிக்கலானதும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு (35 வயது வரை) சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. 5-6 மில்லியன் உள்ளவர்கள் பலர் பல மாத்திரை, ஊசி மருந்து எடுத்தும் தற்காலிகமாக அதிகமாகி 3 மாதம் கழித்து சோதித்தால் முன் உள்ளதும் இல்லாமல் போனவர்களும் பலர் உண்டு. இக்குறைகளை எமது 180 ஆண்டு பரம்பரை அனுபவம் பெற்ற குரு மருந்துகளால் சிகிச்சை செய்து குழந்தை பேறு அடைய உதவுகிறோம்.

40 வயதில் 15-20 நாள் நிற்காத இரத்தப் போக்கா? கருப்பை ஆபரேசன் வேண்டாம்!

40 வயது நெருங்கும் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் 15-20 நாள் நிற்காத அதிகமான இரத்தப்போக்கு, இடுப்பு முறிவு போன்ற வலி, கால்கள் உளைச்சல், இரத்த சோகையினால் அவதிப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு கருப்பை வீங்கி (Cysto Glandular Hyperplacia) இருப்பதும் உண்டு. ஆபரேசன் ஒன்றுதான் தீர்வு என்று கூறுவதுண்டு. ஆனால் எமது சிகிச்சையின் மூலம் இது பூரணமாக குணம் பெறலாம்.

மார்பக கட்டி!

பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ ஒருவித கட்டி (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இதற்கு நவீன மருத்துவத்தில் இதுவரை மருந்து இல்லை. பலமுறை ஆபரேஷன் செய்த பின்பும் கட்டி வளர்ந்ததால் பலர் எம்மிடம் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். பலர் ஆண்டுக் கணக்கில் வேறு மருந்து சாப்பிட்டும் குணமில்லை என்று வருகிறார்கள். எமது 4 மாத-குரு மருந்து சிகிச்சையில் இது குணம் தெரிவதை காணலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.

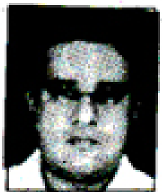
எமது சிகிச்சையில் தும்மல், ஆஸ்துமா, சைனஸ் தலைவலி, மூலமுளை, பவுத்திரம், நீரடைப்பு, (Prostrate), கல்லடைப்பு Hepatitis தீராத நோய் அல்ல. பிடிவாதமான தோல் நோய்களுக்கும் சிலவகை புற்று நோய்களுக்கும் சிறப்பு மருத்துவம்.

பெண் மருத்துவர் உண்டு.

மதுரை	10-ந்தேதி	நியூ காலேஜ் ஹவுஸ்	742971
திருச்சி	11-ந் தேதி	ஓட்டல் அஜந்தா	415504
கோவை	18-ந் தேதி	பிருந்தாவன் லாட்ஜ் (R.S.புரம்)	454185
ஈரோடு	20-ந் தேதி	ஓட்டல் ஆக்ஸ்போர்டு	226811
சேலம்	21-ந் தேதி	ஓட்டல் துவாரகா	447272
பெங்களூர்	27-ந் தேதி	ஓட்டல் ஹைலேண்டஸ்	2269232/3/4/5

தீராத இடுப்பு - கழுத்து - தோள் - மூட்டு வலி?

"சிகிச்சைக்காக அமெரிக்கா போக இருந்தேன். ஆனால் இங்கேயே சுகம் கிடைத்து விட்டது!"



- திரு. மோகன், (வயது 45)
எண் 3, ரத்தினதாஸ் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை-33.

இவருக்கு சில ஆண்டுகளாக கழுத்து, தோள், மூட்டுகளில் கடும் வலி (Cervical Spondylitis), கைகளை உயர்த்த முடியாதபடி, தோள்களில் வலி, கழுத்து வலியினால் இரவு தூங்கவே முடியவில்லை! பிரபலமான பல நவீன மருத்துவர்களிடமும், Traction மற்றும் பல வகை மருத்துவ சிகிச்சை செய்தும், கொஞ்சமும் குணமில்லை. "கழுத்து எலும்பு ஆபரேஷன்தான் செய்ய வேண்டும் என்று ஒரு பிரபல மருத்துவர் கூறிவிட்டார். அமெரிக்காவில் இருக்கும் என் சகோதரன் மூலம் அங்கு சிகிச்சைக்கும் ஏற்பாடு செய்து விட்டேன். ஆனால் டாக்டர் எஸ். ஜெயராம் அவர்களின் சிகிச்சையில் இங்கேயே முழு குணம் கிடைத்துவிட்டது" என்கிறார் இவர்.

இதுபோல் கைவிடப்பட்ட பலர் குணம் பெற்று வருகிறார்கள். கழுத்து எலும்பில் C4 to C7 மற்றும் Lumbar Vertebrae-வின் குறிப்பாக இணைப்பு எலும்புகள் தேய்வு (Degenerative Changes), கழுத்து வலி (Cervical Spondylitis), இடுப்பு முறிவது போல் வலி (Lumbago), இடுப்பு முதல் தொடை, கால் நரம்புகள் இழுப்பது, குடைவது போன்ற வலி (Sciatica) மூட்டுகளில் வீக்கம், வலி, (Synovitis, Arthritis) கால்களில் மதமதப்பு, Toilet-ல் உட்கார்ந்து எழுவதில் மிகுந்த கஷ்டம், கைகளை உயர்த்த, கால்களை நீட்டி மடக்க முடியாமை, பாதங்களில் வீக்கம், இளம் வயதிலேயே கால்கள் செயலற்றுப் போவது போன்ற எலும்பு - நரம்பியல் வாத நோய்களுக்கு அபூர்வமான குருமருந்து சிகிச்சை அளிக்கிறோம். இவைகளுக்கெல்லாம் வெறும் வலி நிவாரண மாத்திரைகளை மட்டும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு காலத்தை கடத்துவது தவறு. Physio-therapy / Plastry / Oil Massage சிகிச்சைகளில் ஓரளவே குணம் பெற்றவர்களும் எமது குரு மருந்து சிகிச்சையில் குணம் பெறமுடியும்.



'சித்தர் சிரோமணி'

Dr. S. JEYARAM,

M.D. (A.M.), M.A., M.A., (Regd.)

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

44, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.
(லிபர்டி பஸ் ஸ்டாப் / சேசர் எம்போரியம் அருகில்)
போன் : 044-4810752 / 044-4982258 (வீடு)

ராஜ் T.V.-ல்

முதுகு தண்டு வலி, இடுப்பு எலும்பு தேய்மானம் (உட்கார்ந்து எழும்ப முடியாமை) மாற்று அறுவை சிகிச்சையை (HIP REPLACEMENT) தவிர்க்கவும், மூட்டுவலி, வீக்கம், நரம்பு குடைச்சல், கால், பாதம் வீக்கம் நோய்களுக்கு எமது சிகிச்சை பற்றிய விளக்கமான பேட்டி 14.3.99 & 21.3.99 ஞாயிறு இரவு 9.30 மணிக்கு ஒளிபரப்பாகிறது.

RAJALAKSHMI TOURS & TRAVELS

A CORPORATE TRAVEL HOUSE

CB-94, SECOND FLOOR, RING ROAD, NARAINA, NEW DELHI - 110 028.

PHONE : 5698028; 5698455 FAX : 5698864

CHENNAI CONTACT No.. Mr. V.L. Narayanan 044 - 4942231

வட இந்திய உல்லாச புனித யாத்திரைகள்

இந்தியாவின் தலைநகரம் புது தில்லியிலிருந்து வட இந்தியாவின் முக்கிய சுற்றுலா தலங்களுக்கும், புண்ணிய தலங்களுக்கும் பல ஆண்டுகளாக அனுபவம் பெற்று, நாங்கள் எங்களது நேரடி பார்வையிலும், வழிகாட்டியும் தனிப்பட்டவர்களுக்கும், குழுக்களுக்கும் மிக சிறப்பான முறையில் சுற்றுலாக்களை குறைந்த செலவில், மிக சிறந்த வசதிகளுடன் ஏற்பாடு செய்து தருவதோடு முழுமையாக தமிழர்களால் நடத்தப்படுவது எங்களுடைய நிறுவனம்.

1. டில்லி, ஆக்ரா, ஜெய்ப்பூர், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், சிம்லா, குல்லு, மணாலி, அம்ரித்சர், வாகா பார்டர் – 11 நாட்கள்
2. அஜ்மீர், புஷ்கர், உதைப்பூர், சித்தோர்கட், நாத்வாடா, மவுண்ட் அபு, ஜெய்ப்பூர் – 6 நாட்கள்.
3. பத்ரிநாத், கேதார்நாத், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ் – 8 நாட்கள் – **Apr. 27- Rs. 2,800/-**
4. **Delhi - Mathura - Agra _ Jaipur.**
5. **Delhi - Chandigarh - Shimla - Kulu _ Manali - Manikaran - Rohtang - Amritsar - Wagah Border.**

மேற்கண்ட டூர்களில் இரண்டு வேளை காபி, சுவையான டிபன், மற்றும் இரண்டு வேளை சைவ உணவு மற்றும் தங்குமிடம் **(with bed)** உள்பட டூர்கள் **(2X2)** புஷ்பேக் பஸ்ஸில் நடத்தப்படுகிறது. இந்த பயணம் முழுவதும் தமிழும், ஆங்கிலமும் நன்கு அறிந்த வழிகாட்டி உங்களுடன் இருப்பார்.

ATMA SHANTHINIKETAN

A Real Home for Elders with Means

ஆத்ம சாந்தி நிகேதன்

ஓர் உயர்தர உன்னதமான முதியோர் இல்லம்

அசோக் நகர்: சென்னையின் மத்தியில் அனைத்து தரப்பினருக்கும், சிறந்த வசதிகள் கொண்ட பளிங்குக் கற்களால் இழைக்கப்பட்ட தனி பங்களாவில் முதல் மாடியில் இருவர் மற்றும் மூவர் தங்கும் அறைகளுடன் நவம்பர் '98 முதல் இயங்கிக் கொண்டு இருக்கிறது. ஒரு சில இடங்களே உள்ளன.

பம்மல்: பிராமண சம்பிரதாயத்தின் அடிப்படையில் அமைக்கப்பட்ட எல்லா வசதிகளும் கொண்ட இல்லம் தனி பங்களாவில் ஒன்றரை வருட காலமாக ஒருவர், இருவர் மற்றும் நால்வர் தங்கும் அறைகளுடன் நல்ல முறையில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. ஒருசில இடங்களே உள்ளன.

வசதிகள் : பொழுது போக்க கலர் டி.வி. ஸ்டீரியோ பத்திரிக்கைகள், புத்தகங்கள் உண்டு. உயர்தர சுவையான சைவ உணவு, துணி, துவைக்க, மருத்துவ வசதிகள் உண்டு. வெளியில் சென்று வர குறைந்த கட்டணத்தில் கார் வசதி உண்டு

மேலும் விரிவான விவரங்களுக்கு:

யோகக்ஷேமம் (டிரஸ்ட்)

(பதிவு செய்யப்பட்ட ஒரு சேவை நிறுவனம்)

ரிஜிஸ்டர் அலுவலகம்:

23, ஸ்டேசன் ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை – 600 033,

போன் : 4748652 4747955

ரிஜிஸ்டர் அலுவலகம், செவ்வாய் விடுமுறை

ஆண்கள் பகுதி

எழுதுகிறோம், மனம் திறந்து



'மனந் திறந்து பேசலாமே' பகுதி ஆரம்பித்து அதில் எழுதி எத்தனை ஆண்கள் தன் மனைவியிடம் அவதிப்பட்டு விழிக்கப் போகிறார்களோ? தெரியவில்லை. அதில் நானும் ஒருவன். பெண் என்றால் நிறைகள், குறைகள் இருக்கக் கூடும். ஆனால் இப்படி இருந்தால் நன்றாய் இருக்குமே என்ற நிலையை எடுத்துக் கூறினால் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய பெண் இருக்கிறாரா என்பது சந்தேகமே.

எனது மனைவி படித்து, பட்டம் பெற்று ஆசிரியை பணியில் உள்ளார். நிறைகளும், குறைகளும் உள்ள சாமான்யமான பெண்தான். ஆனால் உயர்ந்த லட்சியம் நோக்கம் கொண்டவர். குடும்பப் பொறுப்பில் சிக்கனம். அதே சமயத்தில் தேவையானவற்றை வாங்கி விடும் சுபாவம். சமையலில் கஞ்சத்தனம் என்கிற அளவுக்கு சிக்கனம். ஆனால் உடல் நலத்திற்கு உறுதுணையாகக் கூடிய கஞ்சத்தனம். உதாரணம் எண்ணெய் அதிகம் பயன்படுத்த மாட்டார். மட்டன், சிக்கன் அதிகம் உண்ண மாட்டார். உண்ண விடவும் மாட்டார்.

பண விஷயத்தில் மிக்க கண்டிப்பு. அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவரோடு வீண் அரட்டை கிடையாது. சினிமா, கோவில் ஊஹூம். போகவே மாட்டார். எங்கும், எப்போதும் என்னுடன்தான் வெளியே வருவார். புடவை, நைட்டி, உள்ளாடைகள்கூட நான்தான் செலக்ட் செய்து வாங்க வேண்டும். அதில் தான் அவருக்குப் பெருமை. தானாக செலக்ட் செய்ய மாட்டார்.

குறைகள் என்று பார்க்கும்போது சாதாரண சண்டையில்கூட வீட்டில் கத்திப் பேசுவார். பிள்ளைகளை கண்டிப்பதிலும் காட்டுத்தனமாக சப்தமிடுவார். நான் ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் வீட்டிற்கு வரும் அரசுப் பேருந்தின் நடத்துனர். பணியில் இருந்து வந்ததும் பிள்ளைகள் செய்த குறும்புகளையும், சிறு, சிறு தவறுகளையும் என்னிடம் புகாராகக் கூறி, கண்டித்தே ஆக வேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்துவார். தவறினால் கண்டனக் கணை என் மீது பாயும். அந்தக் கணையின் இலக்கு புரியாது நான் தவிக்கும் தவிப்பைப் பார்த்து என் குழந்தைகள் எனக்கு சப்போர்ட் செய்யும்.

தீபாவளிக்கு நிறைய பணம் செலவு செய்து துணிகள் எடுப்போம். அவரின் பெற்றோர்க்கும் எடுத்துத் தருவோம். நாங்கள் ஆளுக்கு இரண்டு செட் டிரஸ் எடுத்துக் கொள்வோம். எல்லாம் எடுத்து செலவு என்று பார்க்கும்போது ஒரு பிரளயமே வீட்டில் தோன்றி விடும். தாம், தூம் என்று குதிப்பார். உடன் சமாதானமாகி,

"சரி, இதில் ஒருசெட் டிரஸ் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு விடுங்கள். யாரும் ரம்ஜானுக்கு துணி எடுக்க வேண்டுமென கேட்கக் கூடாது" என்பார்.

அப்போதைக்கு சரி என்று சொல்லி விடுவோம். ரம்ஜான் வந்ததும் என் மனைவியே வலிய வந்து "ஏங்க குழந்தைகளுக்கு துணி எடுக்க வேண்டாமா" என்று கேட்பார். நாங்கள் "வேண்டாம்" என்றால், "சும்மா இருங்க, உங்கள் தம்பிகள் வீட்டில் எல்லாம் எடுப்பார்கள். நம் குழந்தைகள் ஏங்காதா?" என்பார். நாங்கள் ஜாலியாக சரி என்று சொல்லி விடுவோம்.



உங்களுக்குக் குழப்பமாக உள்ளதுதானே? நாங்கள் இருவரும் கலப்புத் திருமண தம்பதிகள். என் பெயர் எஸ்.பி. அமீர் முஸ்லீம் மதத்தவன். என் மனைவி பெயர் கே.விஜயலட்சுமி.

நாயுடு சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர். எங்களுக்கு இரு மகன்கள். ஏ.வி. அஜய், ஏ.வி. அஜீத்.

எங்களுக்கு எல்லா பண்டிகையும் ஒன்றுதான். வாழ்வில் திருமணத்தின்போது இரு குடும்பத்தினரிடமும் பட்ட கஷ்டங்களை எண்ணியெண்ணிப் பார்த்தே, தற்போது மிகவும் சந்தோசமாக வாழ்ந்து வருகிறோம். சந்தோஷமாகவே வாழ்வை மாற்றி அமைத்துக் கொண்டுள்ளோம். எல்லாவற்றிற்கும், இறைவன் துணை நிற்பான் என்கிற அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை எங்களிடம் உள்ளதே எங்களின் பலம்.

எஸ்.பி. அமீர், ஈரோடு –3.

என்னைப் பார்த்து அவள் மாற, அவளைப் பார்த்து நான் திருந்த...

எனக்கு வயது 42. என் மனைவிக்கு 37. எங்களுக்கு இரண்டு பெண்களும், ஒரு மகனுமாக மூன்று குழந்தைகள். எங்கள் வீட்டைப் பொறுத்தவரை எல்லாம் ஒரு நியதிக்குட்பட்டு ஒரு நேரத்துடன் ஒழுங்காக நடக்க வேண்டும். வைத்த பொருள்கள் வைத்த இடத்தில் இருக்கும். ஒருவர் பொருளுக்கும் ஆசைப்பட மாட்டோம். ஒருத்தருக்கும் கொடுக்க யோசிக்க வேண்டியிருக்கும். (என் குடும்பம் நடுத்தர வர்க்கத்திற்கும் சற்றுக் கீழே)



இந்த விஷயங்களில் அவள் தடுமாறுவாள். கல்யாணமான புதிதில் இதனால் சில சமயம் சண்டைகள் வரும். நாளாவட்டத்தில் இவள் மாற மாட்டாள் என்று நான் முடிவுக்கு வர இந்தக் கட்டுப்பாடு நல்லது என்று அவள் முடிவு செய்ய இப்போது, எல்லாரும் ஒருமுகமாய் குடும்பம் ஒரு கட்டுக்கோப்புடன் செல்கிறது.

அவளுக்குக் குறை சொல்லத் தெரியாத குணம். யாருக்கும் இல்லை என்று சொல்லாமல் உதவி செய்வாள். அவளைப் பார்த்து நிறைய விஷயங்களில் என்னிடம் உள்ள குறைகளை நான் விலக்கிக் கொண்டிருக்கிறேன். என் தந்தை ரொம்பவும் முன்கோபி. பல நல்ல விஷயங்கள் இருந்தாலும் இந்த முன்கோபத்தில் எல்லாம் அடிபட்டுப் போகும். என்னாலேயே பல சமயங்களில் ஒத்துப் போக முடியாத ஒரு மனிதருடன் அவர் இறக்கும்வரை கிட்டத்தட்ட ஏழு வருடங்கள் ஒரு பிரச்னையும் வராமல் குடும்பத்தை ஓட்டிச் சென்றிருக்கிறாள்.

சைக்கிள் ஓட்டத் தெரியாமல் இருந்த எனக்குச் சைக்கிள் சொல்லிக் கொடுத்து இன்று நான் கார் ஓட்டும் அளவுக்கு வந்திருக்கிறேன். வீட்டுச் செலவுகள் கணக்கு எழுதுவது அவளுக்கு அலர்ஜியாக இருந்தது. ஆனால் நாளாவட்டத்தில் குழந்தைகள் வளர, விலைவாசிகள் ஏற இப்போது ஒரு பைசா விடாமல் எழுதி வைக்கிறாள். இப்படி நிறைய விஷயங்களில் தன்னை அவள் மாற்றிக் கொள்ள அவளைப் பார்த்து நிறைய விஷயங்கள் நான் கற்றுக் கொள்ள இந்தத் தாம்பத்ய வாழ்க்கை – உண்மையில் அற்புதம்தான்.

– வி. பிச்சை,
சென்னை – 85.

வேலை வேளையில் அரட்டை!

குடும்பம் என்பது தவிர வெளியிலே அலுவலகங்களிலே பெண்கள் எப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பதையும் சொல்ல விரும்புகிறேன். அரசுப் பணியிலும், தனியார் நிறுவனங்களிலும் பெண்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பது மகிழ்ச்சிக்குரியது. என்னுடைய நாற்பது ஆண்டுகால அரசுப் பணியின்போது, கடமை உணர்வோடும், மனித நேயத்தோடும் பணியாற்றும் பல சகோதரிகளைச் சந்தித்துள்ளேன்.

சென்னையிலுள்ள மாநில கணக்காய்வு அலுவலகத்திற்கு பணி நிமித்தம் சென்ற போது குறிப்பிட்ட ஒரு பிரிவில் ஆந்திர மாநிலத்தைச் சார்ந்த ஒரு சகோதரி பணி புரிந்தார். பணியின் நிமித்தம் அவரை அணு கினேன். அறிமுகமில்லாத எனக்கு உதவு வதற்காக மூன்று செக்ஷன்களுக்கு அழைத் துச் சென்று உதவினார். ஒரு வங்கியில் பணிபுரியும் ஒரு சகோதரி சரியாக பத்து மணிக்குக் கவுண்டரில் அமர்ந்து பணியை ஆரம்பித்து விடுகிறார். வரிசையில் நிற்பவர் களை மரியாதையுடன் நடத்துவதோடு வேகமாகவும் பணியாற்றுகிறார்.

ஆனால் சில பெண்களின் செயல்பாடுகள் வேதனை அளிப்பதாக உள்ளது. குறித்த நேரத்தில் இருக்கையில் அமர்வதில்லை. அவ்வாறு அமர்ந்தாலும் தன்னுடன் பணி புரிபவர்களுடன் தேவையற்ற விஷயங்களைப் பேசி நேரத்தை வீணாக்குகின்றனர். எதிரே நிற்பவர்கள் தன்னைவிட வயதில் மூத்தவரா கவும், அதிகம் படித்தவராகவும், வேறு துறை களில் உயர் பதவியில் இருப்பவராகவும் இருந்தாலும் மதிப்பதில்லை. இத்தகைய குறைபாடுகள் ஆண்களிடமும் இல்லையா? என்ற கேள்வியை எழுப்பலாம்.

தாய்தான் தன் குழந்தையை திருத்த முடி யும். அலுவலகப் பணியிலுள்ள அனைத்து மகளிரும் கடமை உணர்வுடன் செயல்பட்டு ஆண்களுக்கு வழி காட்ட வேண்டும். மகளிர் ஆண்களுக்குரிய அனைத்து உரிமைகளையும் பெற வேண்டும்; தனிப்பட்ட சலுகைகளை எதிர்பார்க்கக் கூடாது. வேலைகளில் மேல் நாட்டுப் பெண்களைப் போல் கடமை உணர்வுடன் செயல்பட்டு சமுதாயத்தைச் சீராக்க வேண்டும்.

– க. முத்துசுவாமி,
திருநெல்வேலி – 11.

எல்லாருக்கும் நல்ல மனைவி அமைந்து விடுவது இல்லை. அதற்காகத்தான் 'மனைவி அமைவது எல்லாம் இறைவன் கொடுத்த வரம். கணவன் அமைவது எல்லாம் கடவுள் கொடுத்த வரம்' என்று சொல்லிவிடுகிறார் கள். நல்ல கணவன் எதிர்பார்ப்பது எல்லாம் அன்பு நிறைந்த மனைவி. ஒற்றுமையைக் கட்டிக் காக்கிற மனைவி. அமைதியைத் தருகின்ற மனைவி.

பல பெண்கள் வரவுக்கேற்ற செலவு செய் வது இல்லை. வீண் ஆடம்பரத்துக்கு அடிமை ஆகி விடுகிறார்கள். ஓரகத்தியைப் பார்த்து, அல்லது கூடப் பிறந்தவளைப் பார்த்து,



அவர்கள் வாழ்கிற வசதியான வாழ்க்கை நமக்கு இல்லையே என்ற ஏக்கம் விரக்தியாகி, மன வியாதி ஆகிவிடுகிறது.

பெண்கள் உடல் மனநலம் பேண வேண்டும். காலையில் சீக்கிரம் எழுந்து ஐந்து டம்ளர் தண்ணீர் குடித்து, உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். காய்கறி, கீரை, பழங்களை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்போது உள்ள பெண்கள் பள்ளிக்கு, கல்லூரிக்கு நேரமாகி விட்டதே என்று நினைத்து, காலையில் இரண்டு இட்டிலியை பகலுக்கும் இட்டிலியை அவசரமாய் மெல் லாமல் தின்றுவிட்டு சத்தில்லாத, வலுவில் லாத உடம்போடு, வாழ்ந்து கொண்டிருக் கிறார்கள். அதனால் மனோ ரீதியாகவும் எரிச்சலுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

சில பெண்கள் "லொட, லொட" என்று எந்நேரமும் பேசிக் கொண்டே இருக்கிறார் கள். சில பெண்கள் பேசா மடந்தைகளாய் இருக்கிறார்கள். சில பெண்கள் தன் பெற் றோர் வழிச் சொந்தக்காரர்களோடு மட்டுமே நன்றாய்ப் பேசி, விருந்தளிக்கிறார்கள். மாமியார் வழிச் சொந்தக்காரர்களை மதிப்பதே இல்லை. சில பெண்கள் மட்டுமே எல்லாரையும் ஒரேமாதிரி நடத்துகிறார்கள்.

பெண்ணிடம் நாங்கள் எதிர்பார்ப்பது நல்ல குணம், கனிவான பேச்சு, எளிமையான

The following particulars regarding the ownership of 'MANGAYAR MALAR' the Tamil Monthly newspaper, are published, as called for by rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules 1956.

FORM IV

1. Place of Publication	:	Chennai
2. Periodicity of Publication	:	Monthly
3. Name of Printer	:	K. Rajendran
Nationality	:	Indian
Address	:	1, 5th Street, Lake Area, Nungambakkam, Chennai - 600 034.
4. Name of Publisher	:	K. Rajendran
Nationality	:	Indian
Address	:	1, 5th Street, Lake Area, Nungambakkam, Chennai - 600 034.
5. Name of Editor	:	Manjula Ramesh
Nationality	:	Indian
Address	:	7, Arunachalapuram 2nd Street, Adyar, Chennai - 600 020.

6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital : **Bharathan Publications Private Limited, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.**

I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

1.3.1999

K. Rajendran
Publisher

வாழ்க்கை இவைதான்.

மு . ரயில் பழநியப்பன்,
மதுரை – 2

பெண்கள், பல துறைகளில் சாதனை படைப்பது ஒரு பக்கம் மகிழ்ச்சியைத் தந்தாலும் இன்னும் மனத்தளவில் பக்குவம் பெறாமல் இருக்கிறார்களோ என்றும் நினைக்கத் தோன்றுகிறது.

வீட்டில் மாமியாராக இருந்தாலும் மாட்டுப் பெண்ணாக இருந்தாலும், நாத்தனாராக இருந்தாலும், மன்னியாக இருந்தாலும், ஒருவர் உணர்வுகளை மற்றவர் புரிந்து கொண்டு நம் பிரச்சனை நம்முடனே முடித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று மற்றவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்புக் கொடுத்து சிந்தித்தார்களேயானால், ப்ரச்னையே வராது.

ஒருசில ஆண்களைத் தவிர, எல்லா ஆண்களும் மனைவிமாரை சந்தோஷமாக, சிரித்த முகத்தோடு வைத்துக் கொள்ளத்தான் ஆசைப்படுகிறார்கள் என்பதுதான் உண்மை. சிறிய விஷயங்களுக்கும் அழுது கொண்டிருக்காமல், மனத்திலே ஒன்றை வைத்துக் கொண்டு ஆபிஸிலிருந்து வரும்போது முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டிராமல், எந்த நேரத்தில் எப்படி பேசி சமாளிக்கலாம் என்பதை தெரிந்து கொள்ள இன்னும் பெண்கள் மனத்தளவில் பக்குவம் பெற வேண்டும்.

பெண்கள் வம்பு பேசுவதைக் குறைத்து வேண்டாத விமர்சனங்களை தவிர்க்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஒரு பெண் நன்றாக உடையணிந்து சென்றால், "என்ன அழகு" என்ற பாசிட்டிவான விமர்சனம் ஆண்கள் பக்கத்திலும், "குதிரையாட்டம் டிரெஸ் பண்ணின்டு ஊர் சுற்றக் கிளம்பிட்டா" என்ற எதிர்மறையான விமர்சனம் பெண்கள் பக்கத்திலிருந்தும், வருகிறது. எண்ணங்களை மாற்றிக் கொள்வது இப்போது வேண்டிய ஒன்று.

அதுபோல உடை விஷயத்தில், சவுகர்யத்திற்கென்று எந்த உடை போட்டுக் கொண்டாலும், கண்ணியம் குறையாமல் பார்த்துக் கொள்வது மிக அவசியம். ஆடைக் குறைப்பு செய்து கொண்டு, ஆதிகால மனிதனைப் போல நடமாடுவது என்பது நாகரிகம் ஆகாது என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண் டும்.

சமுதாயத்தில், பெண்களுக்கு இழைக்கப் படும் வேண்டாத கொடுமைகளை மீறவோ, தூக்கி எறியவோ பல ஆண்கள் தயாராகத் தான் இருக்கின்றனர். கணவரை இழந்தவர்களை சகுனத்தடை இல்லை என்று கூறுவதிலும், பூவும், பொட்டும் வைத்துக் கொள்வது அவள் இஷ்டம் என்று சொல்லும் பக்குவமும், ஆண்களைவிட பெண்களுக்குக் குறைவுதான்.

மனப்பக்குவம் பெற, பெண்கள் நல்ல புத்தகங்களை படிக்கும் பழக்கம் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மற்றவர் விஷயங்களை தெரிந்து கொள்ள செலவழிக்கும் நேரத்தை புத்தகங்களில் செலவழித்தால் வீட்டிற்கும், சமுதாயத்திற்கும் மிகவும் நல்லது.

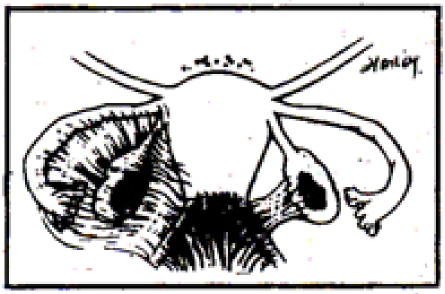
இன்றைய காலக்கட்டத்தில், வீட்டிலும் சரி, சமுதாயத்திலும் சரி, ஒரு பெண் மற்றொரு பெண்ணை விரும்புவதைவிட, மதிப்பதைவிட ஒரு ஆண் பெண்ணுக்கு மதிப்பு தருகிறான் என்பதும், நேசிக்கிறான் என்பதும், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக பெண்ணின் உணர்வுகளை நன்றாக புரிந்து கொள்கிறான் என்பதும்தான் உண்மை.

– ஜி. முத்துக்குமார்,
நாக்பூர்.

காக்கை போல முயல வேண்டும்!

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

குயிற்குஞ்சு முட்டையை காக்கைக் கூட்டிட்டால்
அய(யி)ர்ப்பின்றி காக்கை வளர்ப்பது போல
இயப்பில்லை போக்கில்லை ஏனென்பதில்லை
மயக்கத்தால் காக்கை வளர்க்கின்றவாறே
- திருமூலர்



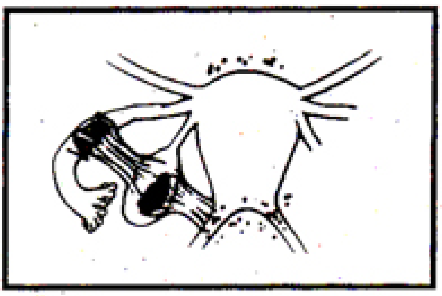
• நோய் தொற்றினால் ஏற்படும் அடைப்புகள்

சினைக்குழாய் (FALLOPIAN TUBE) 10 செ.மீ. நீளம் கொண்டது. ஆனால் உள் அளவு மிகச் சிறியது. ஒரு தலைமுடியை உள்ளே நுழைக்கக் கூட பூதக்கண்ணாடி உதவி தேவை. இந்த குழாய் அடைபட்டு விட்டால், சரி செய்ய முடியுமா? இந்த ஐயம் எல்லோர் மனதிலும் உண்டு. அடைப்பு நீக்க மருத்துவம் செய்யலாம் என்ற உடன் குடும்பத்தில் உள்ள பெரியவர்கள் இது சாத்தியமா? இந்த சிகிச்சை தேவையா? என்று விவாதமே நடத்துவர். மற்ற சிறப்பு மருத்துவர்களையும் கலந்து ஆலோசிக்கலாம், என்று கூறுவர். மிகுந்த கவலைகளுக்கிடையே அரைமனதோடு சினைக் குழாய் சிகிச்சைக்கு சம்மதிக்கின்றனர்.

சில தம்பதியர் மருத்துவ புத்தகங்கள், இன்டர்நெட் உதவியோடு, சினைக் குழாய் அடைப்பு உள்ளவர்கள், கருத்தரிக்க உள்ள வழிமுறைகள் தெரிந்து கொண்டு, நேரிடையாகவே சோதனைக் குழாய் முறையை விரும்பி ஏற்று வெற்றி பெற விரும்புகின்றனர். மருத்துவர் கொடுக்கும் கன்சல்டேஷனை விட, தற்போது இன்டர்நெட் மூலம் கிடைக்கும் அறிவுரைகளை மக்கள் சுலபமாக ஏற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்துள்ளனர். இது தற்போதுள்ள விஞ்ஞான உலகின் நல்லதொரு முன்னேற்றம். இதனால் மருத்துவரின் ஆலோசனைகளையும் உடன் ஏற்றுக் கொள்ள முடிகிறது.

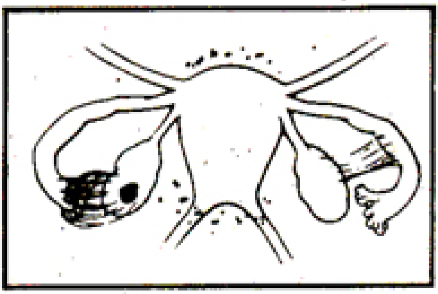
திருமூலரின் மேற்கூறிய பாடலில், சில சொற்களை குறிப்பாக புகுத்தி, ஆணித்தரமாக, "கருத்தரிக்க வேறு பல சிகிச்சையுண்டு" என்று விளக்கியுள்ளார். அவற்றில் ஒன்று "போக்கில்லை" என்பது. திருமூலரை ஆதாரமாக்கிக் கரு உற்பவத்தினை விஞ்ஞான உதவியோடு விளக்க ஆரம்பித்தவுடன் பல தமிழ் அன்பர்கள் எனக்கு நல்ல விளக்கங்களையும் புத்தகங்களையும் கொடுத்து உதவியுள்ளனர். "மதுரை தமிழ்ப் பேரகராதி" என்ற பெயரில் திரு இ.மா. கோபால கிருஷ்ணக் கோனார் அவர்கள் வெளியிட்டுள்ள அகராதியை ஒரு நல்லவர் எனக்கு சிலகாலம் வைத்திருக்க அனுமதி கொடுத்துள்ளார். இந்த அகராதியில் "போக்கு" என்ப

• அறுவை சிகிச்சையால் ஏற்படும் சவ்வுகள்



தற்கு "யாதொன்று செல்லும் துவாரம்" என்ற ஒரு விளக்கமும் தரப்பட்டுள்ளது.

இந்தப் பாடலில், போக்கில்லை என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தி, "யாதொன்றும் செல்லும் துவாரத்தை" (Ref: FALLOPIAN TUBE) செயல்படுத்த வைக்க முடியும், என்று கூறியுள்ளாரே! அவர் கூறியது எந்த அளவு மருத்துவ முறையில் முடியும் என்று இப்போது பார்ப்போம்.



• சினைக் குழாய் பின்பகுதி அடைப்பு

சினைக் குழாய் அடைப்பு ஏற்பட முக்கிய காரணங்கள்:

1) ஜனனப்பாதை, கர்ப்பப்பையில் ஏற்படும் தொற்றுகள் (INFECTION)

2) அடிவயிற்றில் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சைகளால் ஏற்படும் சவ்வுகள் (ADHESIONS DUE TO SURGERY)- அப்பெண்டிக்ஸ் ஆபரேஷன், ஓவரி ஆபரேஷன், கருப்பை கட்டி(FIBROID)அகற்றல்.

3) இந்தியாவில் சினைக் குழாய் அடைப்புக்கு முக்கியகாரணம், (TUBERCULOSIS) டி.பி. சிறுவயதில் ப்ரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ் சற்று அதிகமாக தாக்கி, வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. வயிற்றின் உள் உறுப்புக்களை பாதிக்கும்போது சினைக் குழாய் அடைபடுகிறது.

4) குழந்தையில்லையே என்ற ஏக்கத்தில் உள்ளவர்கள் சிலருக்கு, கருப்பையில் ஏதோ அடைசல் இருக்கிறது என்று எண்ணி (கருப்பையை DRAINAGE பாதை என்று நினைக்கிறார்களோ?) அதனை சுத்தம் செய்தால் உடனே குழந்தை பிறக்கும் என்கிற பாட்டி வைத்தியம் இன்றும் சில குடும்பங்களில் தொடர்கிறது. இதைச் செய்யாத மருத்துவரின் சிகிச்சையில், சிலர் நம்பிக்கையும் இழக்கிறார்கள். இந்த "டி அண்டு சி" D&C) கருப்பை அடைப்புக்கு ஒரு முக்கிய காரணம்.

5) சித்திரை மாதத்தில் குழந்தை பிறக்கக் கூடாது என்று முதல் கருவைக் கட்டாயக் கலைப்பு செய்வது இன்றும் தொடர்கிறது. கருக்கலைப்பும் சினைக் குழாய் அடைப்பட முக்கிய காரணம்.

மேற்கூறிய காரணங்களால் சினைக் குழாயில் உள் சவ்வு வீக்கம், கசடுகள் தங்குதல், தசை நார் சுருக்கம் ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சை முறைகள்:

1) நோய் தொற்றுக்கான காரணப் பூச்சிகளைக் கண்டறிந்து ஆன்டிப்பயாட்டிக் கொடுக்கப்படுகிறது.

2) சவ்வு வீக்கம் குறையவும், கசடுகளை நீக்கவும், கருப்பையின் வழியே மருந்துகளைச் செலுத்தி முயற்சி செய்யப் படுகிறது.

3) மெல்லிய உள்நோக்கிக் குழாய் (ENDOSCOPY) உபயோகித்து சினைக் குழாய் வழியே சென்று அடைப்பு நீக்கப் படுகிறது. இதற்கு பலூன் ட்யூபோ பிளாஸ்டி, பெலாபாஸ் கோபி (FALLOPOSCOPY) ஹிஸ்டரஸ்கோபி (HYSTEROSCOPY) முறைகள் பயன்படுகின்றன.

4) லாபராஸ்கோபி முறையில் நுண் அறுவை சிகிச்சை (MICROSURGERY) செய்து அடைப்பு நீக்கப்படுகிறது.

5) ஏற்கெனவே அறுவை சிகிச்சை செய்து அடைப்பு ஏற்பட்டால் - சாதாரண மைக்ரோசர்ஜரியும் செய்யப்படுகிறது.

ஏதேனும் சரும நோய்கள் அல்லது வேனில் கட்டி போன்றவை ஏற்பட்டால் மஞ்சளையும் வேப்பிலையையும் அரைத்துத் தடவ குணம் ஏற்படும்.
- கே. கவிதா



மருந்துகள் மட்டும் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் 6முதல் 12 வாரங்களில் 60 சதவிகிதம் அடைப்பு நீங்குகிறது. 40- சதவிகிதம் கருத்தரிப்பு நிகழ்கிறது.

உள்நோக்கிக் கருவிகள் மூலம் 90- சதவிகிதம் சினைக் குழாய் முன்பகுதி அடைப்புகள் நீங்குகின்றன. 60-சதவிகிதம் பெண்கள் கருத்தரிக்கிறார்கள்.

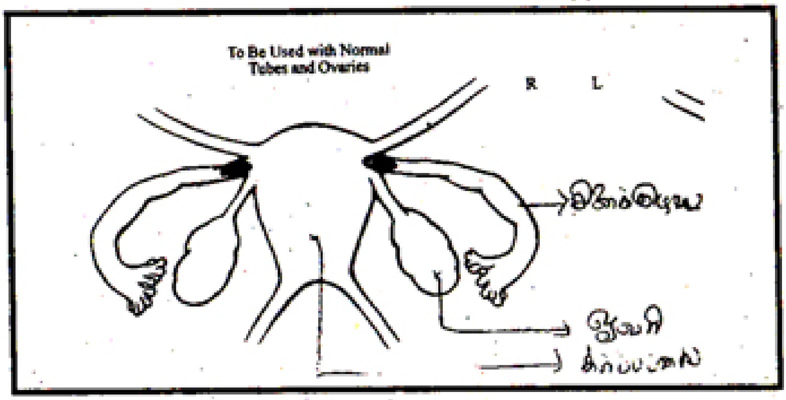
அறுவை சிகிச்சை முறையில் 15முதல் 20 சதவிகிதம் வெற்றி பெறுகின்றனர். ஏற்கெனவே அடிக்கடி அடிவயிறு அறுவை சிகிச்சை நடந்திருந்தால் இந்த முறைகளினால் மட்டுமே கிடைக்கும் வெற்றி வாய்ப்பு மிக மிகக் குறைவுதான்.

இந்த முறைகளில் வெற்றி பெறாதவர்கள் சோதனைக் குழாய் முறையை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எனவே போக்கு (யாதொன்றும் செல்லும் துவாரம்) இல்லை என்பதில்லை அல்லவா.

திருமூலரின் இந்த பாடலில் உள்ள மற்றுமொரு சொல் ''அய(யி)ர்ப்பின்றி காக்கை வளர்ப்பது போல''

சில விளக்கப் புத்தகங்களில் அயர்ப்பு என்று கூறி விளக்கப்பட்டுள்ளது. சிலவற்றில் அயிர்ப்பு என்று கூறப்பட்டுள்ளது. எனது கலந்துரையாடலில் சிலர் காக்கையைப் போல் அயராது, அசராது

• சினைக் குழாய் முன் பகுதி அடைப்பு D&C மினால் ஏற்படுகிறது



தொடர்ந்து முயலவேண்டும் என்று எனக்கு விளக்கினர். சிறந்த தமிழ்ப்புலமை பெற்ற உயரதிகாரி ஒருவர் 'அயிர்ப்பு இன்றி' என்று எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது ஐயமின்றி, சந்தேகப்படாமல் முயற்சிக்க வேண்டும் என்று விளக்கினார். அயராது உழைக்க வேண்டுமா, சந்தேகமின்றி உழைக்க வேண்டுமா, என்று பார்க்கும் போது நவீன மருந்து முறைகளில் இரண்டுமே தேவை என்பது எனக்குப் புரிந்தது. சினைக்குழாய் அடைப்பு மட்டுமல்ல, தானாகவே கருத்தரிக்காவிடில், கருதரிக்க முயற்சி செய்யும் பொழுது தொடர்ந்து சளைக்காது வேறு பல முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். முயற்சி வெற்றி கொடுக்குமா? என்று சந்தேகப்பட்டு, பயப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் நேரம் தான் வீணாகும் என்பதையும் இந்த அழகான இரு விளக்கம் படைக்கும் சொல்லின் மூலம் எவ்வளவோ ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே விளக்கியுள்ளார். இந்தத் துறை மருத்துவத்தில் இதற்காக நாங்களும் விடாமல் போராடிக் கொண்டும், உழைத்துக் கொண்டும்தான் இருக்கிறோம்.

எனவே கருத்தரிக்க நாமும் விடாப்பிடியாக முயலுவோம் ''ஏனென்பதில்லை'' என்ற சொல்லிலும் ஒரு அழகான விளக்கம் உள்ளது. சோதனைக் குழாய் நோக்கிச் செல்லும்போது அதற்கான விளக்கத்தையும் பார்ப்போம்.

(தொடரும்)



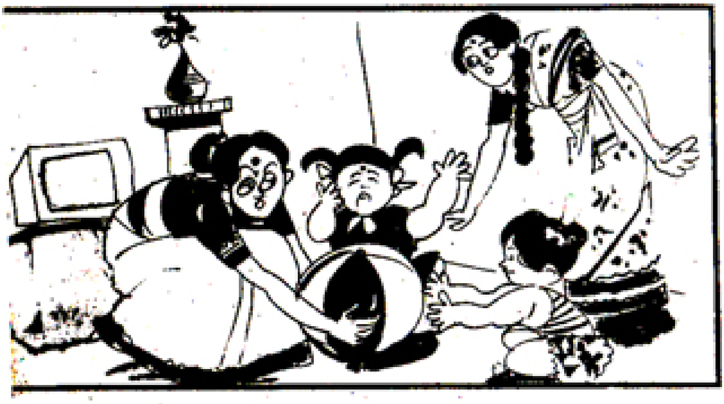
குலோப் ஜாமூன் செய்யும்போது நெய்யில் வறுத்த முந்திரி பருப்பை ஒவ்வொரு ஜாமூன் உருண்டையினுள்ளும் வைத்து ஜாமூன் செய்தால் அருமையாக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ரமேஷ்ப்ரியா

இந்தத் தலைப்பைப் பார்த்ததும், ஆமாம் புதிதாக என்ன இருக்கு, உண்டியல், பிக்கிபேங்க் என்பார்கள் என முகம் சுளிக்கலாம். ஆனால் பணத்தைச் சேமிப்பது மட்டும்தான் சேமிப்பா? உண்மையில் சேமிப்பது என்பது என்ன? ஒரு பொருளை சேமித்தோ அல்லது சேகரித்தோ நம்மிடம் உள்ள அதன் இருப்பைப் பெருக்கிக் கொள்வதே சேமிப்பாகும்.



சேமிப்பு இருந்தால் தேவைப்படும் பொழுதெல்லாம் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். இன்னும் சொல்லப் போனால் சேமிப்பே ஒரு முதலீடாக மாறி மேலும் மேலும் வரும்படியைத் தருகிறது. இதில் 'பணம்' மட்டும்தான் அடங்கும் என்பது இல்லை. நல்ல பெயரையும் சம்பாதித்துதான் சேமிக்க முடியும். அதே போல், நல்லெண்ணம், அன்பு, பாசம், அக்கறை, நட்பு, மரியாதை போன்ற சம்பாதித்து, சேமிக்கத் தகுந்தவைதான்.



குழந்தைகளுக்கு சேமிக்கக் கற்றுக் கொடுப்போம்!

இந்த வகையான சேமிப்பு நம்மிடம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறதோ, அதை விட அதிகமாகவோ, அதாவது வட்டியையும் சேர்த்தாற்போல், அபரிமிதமான மதிப்பும் மரியாதையும் நமக்குக் கிடைக்கும்.

பணத்தைச் சேமிப்பதற்கும், இந்தப் பண்புகளைச் சேமிப்பதற்கும் ஒரு வித்தியாசம் இருக்கிறது. பணத்தைச் சம்பாதிக்க வயதும், தகுதியும் தேவைப்படுகிறது. அப்படிச் சம்பாதித்துச் சேமித்த பணம் என்றும் கரைந்து விடாமல் இருக்கும் என்றும் சொல்லி விட முடியாது. ஆனால் இந்த நல்ல பண்புகள் இருக்கின்றனவே, அவற்றைக் குழந்தைப் பருவத்திலேயே சம்பாதித்து, சேமித்தால்தான் உண்டு.

இந்தப் பருவத்தில் சம்பாதிப்பது நேராக சேமிப்புக் கணக்குக்குப் போய் விடுகிறது. அதுவே பின்னாளில் நல்ல முதலீடாகவும் ஆகி விடுகிறது. இதைப் பின்னாளில் சம்பாதித்து சேமிக்கலாம் என்பதும் கடினமான காரியம்தான். சிறு வயதிலேயே இந்தச் சேமிப்பை எப்படி ஊக்குவிப்பது என்று விரிவாகப் பார்ப்போம்.

எட்டு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் :

கள்ளமும், விகல்பமும், வேற்றுமையும் அறியாத எட்டு வயதுக்குட்பட்ட பருவம்தான் மிக முக்கியமான ஃபவுண்டேஷன் பருவம் என்று சொல்லலாம். இப் பருவத்தில் குழந்தைகள் தாமாகவே சேமிப்பது இல்லை. சேமிப்பு என்றால் என்னவென்றே புரியாது. இப் பருவத்தினருக்கு நாம்தான் "முதலீடு" செய்ய வேண்டும். அதாவது நாம் காட்டும் ஒவ்வொரு உணர்ச்சிப் பரிமாணமும், நடைமுறைப்படுத்தும் ஒவ்வொரு செய்கையும் குழந்தையின் மனத்தில் நன்கு பதிகிறது. அவற்றை அப்படியே குழந்தை உள்வாங்கிக் கொள்கிறது.

பரிவோ, பிடிவாதமோ, பாசமோ, பித்துக்குளித்தனமோ நாம் எவை எவற்றையெல்லாம் காட்டுகிறோமோ அவையெல்லாம் குழந்தையின் மனத்தில் சேமிப்பாகப் போய் விடுகிறது. இப் பருவம் நாம் ஜாக்கிரதையாகக் கையாள வேண்டிய பருவமாகும். நாம் செய்யும் முதலீட்டைப் பாகுபடுத்திப் பார்க்கும் பக்குவம் இல்லாததாலேயே, அவற்றை அப்படியே அவர்கள் உபயோகிக்கத் தொடங்கி விடுகின்றனர்.

அன்பு என்னும் முதலீடு குழந்தையிடம் சேமிப்பாக மாறுகிறது. அன்பு என்பது அம்மா செல்லம், அப்பா செல்லம் என்ற குறுகிய வட்டத்தில் சுழலக் கூடாது. உயிர்களிடத்தில் அன்பு என்பது குழந்தைகள் எளிதாகப் புரிந்து கொள்ளக்கூடியது. கோலமாவைத் தின்ன வருகின்ற குருவி முதல் தோட்டத்து ரோஜாவில் அமரும் பட்டாம்பூச்சி வரை எல்லா உயிர்களையும் குழந்தைகள் கவனிக்கச் செய்யுங்கள்.

அணிலுக்கும், குருவிக்கும் உணவாக, நாம் கோலத்தை அரிசி மாவில் இட்டு அன்பையும், பரிவையும் காட்டுகிறோம் என்பது அவர்களுக்கு விளங்கட்டும். போவோர், வருவோர்க்கெல்லாம் தேனைத் தானமாக அளிக்கும் பூக்களையும், கவலையே இல்லாமல் படபடக்கும் பட்டாம்பூச்சி முதல் வெட்டுக்கிளி வரை கண்ணில் படும் அனைத்து ஜீவராசிகளையும் ரசிக்கக் கற்றுக் கொடுங்கள்.



தன் போக்கில் போகும் ஒரு எறும்பைக் கூட மிதித்து மகிழ வேண்டும் என்ற எண்ணம் உங்கள் குழந்தைக்கு வராது. இலைமறைவில் தெரியும் ஓணானைக் கல்லெடுத்து அடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமும் அறவே எழாது. அவனுடைய சகாக்கள் அதனைச் செய்தாலும், அவர்களைத் தடுக்கத்தான் தோன்றும். அவர்களுடன் சேர்ந்து தானும் அடிப்போம் என்று தோன்றாது.

அன்பு என்னும் அருமந்திரம் இருக்கிறதே அதைப் படித்துத் தெரிந்து கொள்ள முடியாது. மற்றவர்களை முன்னுதாரணமாக வைத்துத்தான் தெரிந்து கொள்ள முடியும். அன்பு என்னும் வலுவான பண்பு மனத்தில் ஊன்ற, ஊன்ற, பிற்காலத்தில் ஒரு பொறுப்புள்ள குடிமகனாக அவன் உருவாகையில், வற்றாத ஊற்றாக அவன் சேமிப்புக் கணக்கிலிருந்து அன்பை அள்ளிக் கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பான்/பாள்.



அடுத்து அரவணைப்பு. தனக்குப் பிடிக்காததை மற்றவர்கள் செய்தாலும், பேசினாலும், அதனால் எரிச்சல்படாமல் அரவணைத்துப் போகும் குணம் இருக்கிறதே அது ஐந்தில் விளைந்தால்தான் உண்டு. ஐம்பதிலும், அறுபதிலும் விளையாது. இந்தக் குணத்தை சேமிப்பாக நம் குழந்தை மனத்தில் சேகரிக்க வேண்டும். இதற்கும் நாம்தான் முன்னுதாரணமாக இருக்க வேண்டும். உறவினர்களுக்கு உள்ளேயே ஏற்படும் கருத்து வேறுபாடுகளை, மனஸ்தாபங்களாக ஊதி ஊதி மல்லுக்கு நின்றால், நம்மையே தோற்கடிக்கும் வண்ணம் நம் குழந்தையும் அதில் தேர்ச்சி பெற்று விடுவான்.

எதையும் மன்னிக்கும் குணத்தையும், யாரையும் அரவணைத்

துப் போகும் பண்பையும் குழந்தைப் பருவத்திலேயே ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்; ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். சண்டை போடும் பக்கத்து வீட்டுப் பையனின் கண்ணோட்டத்தில் இருந்து பார்த்தால் அவன் போட்ட சண்டையிலும் ஒரு நியாயம், அவனுக்கேற்ற வாதிக இருக்கிறது; அதனால் பொருட்படுத்த வேண்டாம் என்று நம் குழந்தையை சமாதானப்படுத்துவதை விட்டு விட்டு,

"பக்கத்து வீட்டுப் பையனைப் போல் மோசமானவன் இல்லை, அவன் மட்டும் என் கண்ணெதிரே வரட்டும். என்ன செய்கிறேன் பார்"

என்று சவால் விட்டால் குழந்தையிடம் ஏற்படும் சேமிப்பு நெகடிவ் சேமிப்பாக ஆகிவிடும். பாஸிடிவ் சேமிப்பாக, பொறுத்துப் போதல், விட்டுக் கொடுத்தல், சமாதானமாக இருத்தல், எல்லோரிடமும் சுமுகமாகப் பழகுதல் ஆகியவை அரவணைத்தல் என்னும் கணக்கில் அடங்கும்.

பெரியவர்களுக்கு மரியாதை செலுத்தும் பண்பு சிறு வயதிலேயே வந்தால்தான் உண்டு. பெரியவர்களை நமஸ்கரிப்பதாலும், அவர்களிடம் பணிவாக நடந்து கொள்வதாலும் அவர்களது அபரிமிதமான அன்பும், ஆசீர்வாதமும் தமக்குக் கிடைக்கின்றன என்று குழந்தைகள் உணர்ந்து பார்க்கும்வண்ணம் ஊக்குவியுங்கள். இதிலும் முதலீடு உங்கள் பக்கத்திலிருந்துதான் வர வேண்டும். நீங்கள் உங்களுக்குப் பெரியவர்களை மரியாதையாக நடத்துவதைப் பார்த்துத்தான் உங்கள் குழந்தையும் மற்றவர்களை மரியாதையாக நடத்துவான்.

அடுத்து கட்டுப்பாடு : சுய சுகாதாரத்தைப் பேணுதல், தன்னுடைய பொருளை அதற்கென்று குறிக்கப்பட்ட இடத்தில் வைக்கும் வழக்கம், விளையாட்டு, படிப்பு, உண்ணும் நேரம் போன்றவற்றில் நேரந் தவறாமை ஆகியவை குறித்து நாமும் முன்னுதாரணமாக விளங்கி தேவைப்படும்போதெல்லாம் விளக்கி சுயகட்டுப்பாட்டினைக் கொண்டு வர வேண்டும்.

எட்டு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளது சேமிப்பு விஷயத்தில் நிறைய பெற்றோர்கள் இரண்டு விதங்களில் நெகடிவ் சேமிப்புக்குத் துணை போய் விடுகிறார்கள். இந்த இரண்டு விதங்களுக்கும் பொதுக் காரணமாக ஒரு ஆவல் அல்லது ஒரு எதிர்பார்ப்பு, பெற்றோரை அவ்வாறு செய்யத் தூண்டுகிறது என்று சொல்லலாம்.

பொதுவாக நம் குழந்தை என்ன செய்கிறது, எப்படி இருக்கிறது என்பதை விட, மற்றவர்கள் முன்னால் எப்படி நடந்து கொள்கிறது. அதைப் பார்த்து மற்றவர்கள் நம் குழந்தையைப் பாராட்ட வேண்டும் என்று பலரும் விரும்புகின்றனர். இது நியாயமான எதிர்பார்ப்புதான். இப்படி எதிர்பார்ப்பதிலும், விரும்புவதிலும் தவறு ஒன்றும் இல்லை. ஆனால் நடப்பது என்ன? ஐந்து - ஆறு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் இந்த எதிர்பார்ப்பு வட்டத்தில் சிக்குகிறார்கள்.

"மாமாவுக்கு அந்த ரைம் சொல்லிக் காமி"

"தைய்த் தையா ஆடிக் காமி. ஷாருக் மாதிரியே ஆடுவியே. அந்த மாதிரியே ஆடு"

கீ கொடுத்த பொம்மையைப் போல, குழந்தை எல்லாவற்றையும் நாம் கேட்கும் தருணத்தில் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். அதைப் பார்த்து வந்தவர்கள் சொல்லும் பாராட்டுரை நம்மை அப்படிச் செய்ய வைக்கிறது. ஆனால் குழந்தை நாம் எதிர்பார்த்தபடி அப்படிச் செய்யவில்லை என்றால், வந்தவர் அந்தப் பக்கம் நகர்ந்தப்புறம் எவ்வளவு பேர் இப்படிப் பேசாமல் இருக்கின்றனர்?

"சனியன், உனக்குத்தான் நல்லா செய்யத் தெரியுமே, மாமாவுக்கு முன்னால் ஏன் செய்யலை?"

கோலத்தின் இடையிடையே காவியை பிரஷ்ஷினால் இழுத்தால் காய்ந்தவுடன் வெளுத்த கலரில் எடுபடவில்லை. பிறகு கேசரி பவுடரை காவியுடன் 3 சிட்டிகை கலந்து பிரஷ் கொண்டு கோடு இழுத்தேன். காய்ந்த பின் பார்க்க வேண்டுமே கண்ணை பறித்தது காவி கலர்!

— ஆர். புவனேஸ்வரி



என்பது போன்ற வசவுகள் அடங்க கொஞ்ச நேரம் ஆகிறதே. மாமா சொல்லும் பாராட்டுரைகள் நமக்குத்தான் தேனாக இனிக்குமே தவிர ஐந்து - ஆறு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் பலருக்கும் ஒரு பெரிய விஷயமாக இருக்காது. ஆனால் பெற்றோர் சொல்லும் பாராட்டுரையும், வசவும் நன்றாக மனத்தில் பதியும். வாழ்க்கையே மற்றவர்கள் சொல்லும் பாராட்டில்தான் இருக்கிறது என்பதிலிருந்து சினிமாப் பாட்டு, நடனம்தான் பாராட்டிற்குரியது என்பது வரை எத்தனையோ 'நெகடிவ்' விஷயங்கள் அவர்கள் மனதில் சேமிப்பாகிறது.

நாம் சிணுங்கும் மற்றொரு விஷயமும் இருக்கிறது. யாரேனும் நம் வீட்டுக்கு வந்தால், அவர்களுடைய குழந்தை நம் குழந்தையின் பொம்மையைப் பார்த்து ஆசைப்பட்டு விளையாட நினைக்கிறது. கொஞ்சம் பெரிய குழந்தைகள் தங்கள் பொம்மைகளைக் கொடுத்து, வந்தவர் வீட்டுக் குழந்தைக்கும் விளையாட்டு காட்டி, தானும் விளையாடி அரவணைத்துப் போகும். ஆனால் ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் ரொம்பவும் 'பொஸஸிவ்'வாக இருக்கும். தன்னுடையதை மற்றவர்கள் தொடவும் விடாது. இதனால் பெற்றவர்கள் மானமே போனாற் போல் அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். பொம்மையைக் கொடு என்று நாம் வற்புறுத்த, இது அடமாக்த் தரமாட்டேன் என்று மறுக்க, வந்த குழந்தை அழ, நாம் இன்னும் நம் குழந்தையை வற்புறுத்த வந்தவர்கள் முன்னால் ஒரு பெரிய நாடகமே நடந்தேறி விடும். அவர்கள் போன பின்னால் இருக்கவே இருக்கிறது.

"மானத்தை வாங்கிடுத்து. அந்த பொம்மையைப் பார். இப்ப கேட்பாரில்லாம கிடக்கிறது. கொஞ்ச நேரம் அதைக் கொடுத்தா என்ன ஆயிடும்" என்ற நம் சிடுசிடுப்பு.

ஒன்றை நாம் நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். நாம் பெரியவர்கள் யாரேனும் கேட்கக் கூடிய ஒரு பொருள் அது பேனாவாகவே இருந்தால் கூட, "இந்த மனுஷர் கண்ணில் பட்டுட்டா கேட்டுடுவார். அப்புறம் கேட்டு, தரமாட்டேன்னு சொல்லிட்டா நல்லாருக்காது'' என்று அவர் வாசல் கேட்டைத் திறக்கும்போதே ஓடிப் போய் எங்காவது ஒளித்து வைத்து விடுவோம். அந்த சூட்சுமம் குழந்தைகளுக்குத் தெரியாது. மேலும் தாங்கள் நன்றாக விளையாடித் தீர்த்த பொருள்களைத் தாராளமாகத் தந்து விடுவார்கள். இன்னும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று உரிமை கொண்டாடும் பொருட்களைத் தர அவர்களுக்கு மட்டுமல்ல யாருக்குமே மனது வராது. ஆகவே குழந்தைகளது மனநிலையைப் புரிந்து கொண்டு, மற்றவர்கள் முன்னால் ஒரு

வெளிநாட்டு சந்தாதாரர்கள் கவனத்துக்கு :

1.2.1999-லிருந்து வெளிநாட்டு விமானத் தபால் கட்டணத்தை இந்திய அரசு உயர்த்தியுள்ளது. இதனால் நாங்களும் விமானத் தபால் மூலம் அனுப்பப்படும் மங்கையர் மலர் பிரதியின் ஆண்டுச் சந்தா தொகையை அதிகரிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதன்படி பிப்ரவரி '99 இதழ் முதல் விமானத் தபால் மூலம் அனுப்பப்படும் மங்கையர் மலர் இதழின் ஆண்டுச் சந்தாத் தொகை ரூ. 850/-; ஆறு மாதச் சந்தா தொகை ரூ. 425/-

– நிர்வாகி

"ஷோ-டவுன்" செய்து குழந்தையையும் சங்கடத்தில் ஆழ்த்தி, நாமும் சங்கடப்பட வேண்டாம். அதற்குப் பதில் கண்டும் காணாதது போலிருந்து, சூழ்நிலையைத் திசைதிருப்பி சமாளிக்கலாம்.

எட்டு முதல் பதினைந்து வயது வரை :

எட்டு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்காக, அவர்கள் மனத்தில் நாம் சேமிக்கிறோம் என்றால், அதற்கு மேற்பட்ட வயதினர் தாங்களே சேமிக்க வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறார்கள். பணம் வேண்டுமென்றால் வங்கியிலிருந்து எடுத்துக் கொள்கிறோம். வங்கியில் நாம் சேமித்து வைத்திருந்தால்தானே நாம் பணத்தை எடுக்க முடியும்? ஆகவே தானும் சேமித்தால்தான் தன்னுடைய அகவுண்ட் பெருகும் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவர்கள் இந்த எட்டு முதல் பதினைந்து வயதுக்குட்பட்டவர்கள்.

பெற்றோரது நுணுக்கமான கண்காணிப்பு இனி சாத்தியமில்லை. இனிப் பிள்ளையாக யாரும் நமக்குச் சொல்லிக் கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். நம்மைப் பற்றிய நல்லெண்ணமும், நல்லுறவும் குடும்பத்திலும், வெளியுலகிலும் ஏற்பட வேண்டும் என்றால் நாமே முனைந்து அவற்றைச் சம்பாதித்துச் சேமிக்க வேண்டும் என்று இந்த வயதினர் புரிந்து கொள்ள உதவ வேண்டும். இப் பருவத்தில் தான் 'நான், தன்னுடையது' என்று எண்ணா

மல், மற்றவர்களுக்காகவும், மற்றவர்களைக் குறித்தும் நாம் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

அக்காவுக்கு தேர்வுகள் நேரம். முனைந்து படித்துக் கொண்டிருக்கிறாள். நண்பர்களை வீட்டுக்குக் கூட்டிக் கொண்டு வந்து கேரமும், செஸ்ஸும் இப்பொழுது வேண்டாம். டீ.வி.யில் கிரிக்கெட் பார்க்க வேண்டாம். அக்காவுக்குத் தொந்திரவாக இருக்கும் என்று தம்பியோ, தங்கையோ நினைத்தால் அது ஒரு சேமிப்பு.

எப்படி? ஒவ்வொரு வினைக்கும் ஒரு எதிர் வினை உண்டு என்ற நியூட்டன் கோட்பாடு இந்தச் சேமிப்பு விஷயத்தில் கொஞ்சம் உரு மாறி ஒரு மடங்கு சேமிப்பு இரு மடங்கு பலனாக மாறி விடும். தம்பியின் இந்தப் போக்கிற்கு அக்காவும் தன் சேமிப்புக் கிடங்கிலிருந்து வாரி வழங்குவாள். படிப்பு விஷயத்திலோ அல்லது மற்ற வகையில் உதவியாகவோ இப் பருவத்தினருக்கு பெற்றோர்கள் தான் ஒரு பாலமாக, இயக்குனராக, ஆலோசகராக இருக்கிறார்கள்.

புரிந்து கொள்ளுதல் மற்றும் விட்டுக் கொடுத்தல் எவ்வளவு சிறந்த சேமிப்பு என்று பெற்றோர் அறிவுறுத்தினால், அதுவே பழக்கமாகி நாளடைவில் தாங்களே இடத்துக்கேற்றாற் போல் கடைபிடிக்க ஆரம்பிப்பார்கள்.

இந்த வயதினர் செய்யக்கூடிய மற்றொரு விதமான சேமிப்பு, சிறு சிறு விஷயங்களிலும் கவனம் செலுத்துதல். மறதிக்கார தங்கை ஜியோமிதிப் பெட்டியை எடுத்துக் கொண்டாளா என்று நினைவூட்டுவதிலிருந்து, மாடிக்குத் துணி உலர்த்தப் போன அம்மா கிளிப்புகளை எடுத்துக் கொண்டு போகவில்லையே என்று கவனித்து, எடுத்துக் கொண்டு போய்க் கொடுத்து வரும் பெண், குடும்ப அங்கத்தினர் எல்லார் மனத்திலும் ஒரு பிணைப்பையும், நம்பிக்கையையும் ஏற்படுத்துகிறாள்.

குடும்ப வங்கி அக்கௌண்ட்டில் தன்னுடைய பங்கு கணிசமாக ஏற வேண்டும் என்றால் விட்டுக் கொடுத்தல், அரவணைத்தல் போல, சிறு சிறு விஷயங்களையும் கவனித்து ஆவன செய்தல் கூட ஒரு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது என்று இந்தப் பருவத்தினர் அனுபவரீதியாக தெரிந்து கொள்கின்றனர். அதே போல் தன் மீது தவறு இருந்தால் ஒத்துக் கொள்ளுதல், பிறர் தவறை மன்னித்தல், தேவைப்படும் இடங்களில் தான் மன்னிப்பு கேட்டல் போன்றவை இந்த வங்கிக் கணக்கை விருத்தி செய்யும்.

உள்ளார்த்தமான பேச்சும், அக்கறையும், பொறுமையும் இந்தப் பருவத்தினர் பழக்கிக் கொள்ள வேண்டிய சில பழக்கங்கள். இவற்றை எல்லாம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பழக்கிக் கொள்கிறார்களோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஏன் அதை விடவும் அதிகமாகவே, வேண்டிய நேரத்தில், வேண்டிய இடத்தில் வெளிக்கொணர்ந்து தமக்குத் தாமே நல்லது செய்து கொள்ள முடியும். இத்தகைய செய்கைகளும், எண்ணங்களும், உணர்ச்சிகளும், பழக்கங்களும் குழந்தைகளுக்கு இருக்கும்பட்சத்தில், எந்த நேரத்திலும் "வித்ட்ரா" (with-draw) செய்வது எளிதாக இருக்கும். இருப்பும் குறையவே குறையாது.

சேமிப்பு செலவானாலும் வற்றாது ஊறிக் கொண்டிருப்பது இந்த வகையான சேமிப்பு தான். இந்தச் சேமிப்பை குழந்தைகளுக்கு ஊட்டிக் கொண்டு நினைவூட்டிக் கொண்டு இருக்க பெற்றோரைத் தவிர சிறந்த ஒரு உறுதுணை வேறு கிடையாது. இதை வளர்க்க குடும்ப வங்கியைத் தவிர சிறந்த ஒரு வங்கி வேறு எதுவும் கிடையாது!

— ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன்

எலுமிச்சம் பழ சாதம் கிளறும் பொழுது, மிளகாய் வற்றலை குறைத்து, அதற்குப் பதில் சிறிது இஞ்சியை தோல் சீவி கேரட் துருவலில் துருவி எண்ணெய் விட்டு வதக்கி, வழக்கம் போல் மற்ற சாமான்களை (கடுகு + க. பருப்பு, பெருங்காயத்தூள், கருவேப்பிலை என) தாளித்துப் போட்டு சாதம் கிளறிப் பாருங்கள். சாதம் கமகமவென மணக்கும். உடம்புக்கும் நல்லது. எளிதில் ஜீரணம் ஆகும். சுவையும், மணமும் மாறுதலாகவும் இருக்கும்.

— ஆர். பாலசரஸ்வதி





அல்சரா ! மூட்டு வலியா !
இனி கவலையே வேண்டாம்!
தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்



அல்சர் நோயாளிகள் அவ்வப்போது ஏதேனும் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். வயிற்றுப் பகுதியினை காலியாக வைத்திருந்தால் எரிச்சல் உண்டாகும் என்னும் கருத்து முற்றிலும் தவறானதாகும். குடல் பகுதிகளுக்கு போதிய ஓய்வினை அளிப்பதன் மூலமும் , கசப்பு சுவை நிறைந்த மூலிகைகளை உண்பதன் மூலமுமே, குடல் பாகத்தினில் ஏற்பட்டுள்ள புண்களை ஆற்றுதல் முடியும். புண்களினால் எரிச்சல் இருப்பின் அவ்வப்போது தண்ணீர் அருந்தலாம். ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும் என்ற நிலையிலுள்ள அல்சர் நோயாளிகளும் தெய்வீக மூலிகைகள் மூலம் குணம் பெறலாம். நடக்கவும், குனியவும், உட்காரவும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் தீராத மூட்டுவலி உடையவர்களும் முறையான உணவு கட்டுப்பாட்டுடன் தெய்வீக மூலிகைகளை தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்தி உண்பதன் மூலம் நாட்பட்ட மூட்டு வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம்.

இரசாயனப் பொருட்கள் கலக்காத உணவும், மருந்துமே, அல்சர் நோய்க்கான முதலுதவி, மூட்டு வலிக்கு காரணமாக விளங்கும் பசை, சுரப்பது குறைவதற்கு காரணமே இரத்தத்தில் இரசாயனப் பொருட்களின் ஆதிக்கமே. வேப்பிலை, அத்தி, துளசி, வில்வம், அருகு போன்ற தெய்வீக மூலிகைகளாலும், இயற்கை உணவுகளாலும் மட்டுமே முழுமையாக நீக்க முடியும். இது பற்றிய விரிவான ஆலோசனையை நேரிலும், கடித மூலமும் பெற முகவரிகள்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B.No:30, No:3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆: 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8

✆ : 6424285, 6427638

1999 வைத்தியரிடம் நேரில் ஆலோசனை/மருந்துகளைப் பெற முகாம் விவரம்.
(முக்கிய பண்டிகை தினங்களிலும் முகாம் உண்டு)

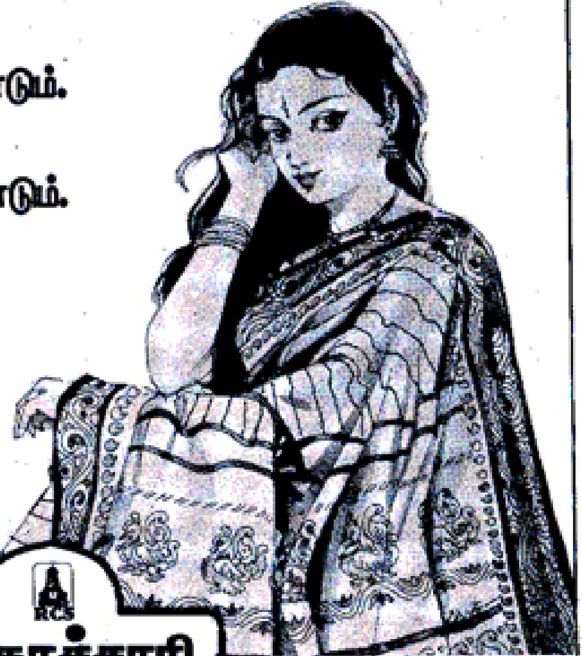
2-ந் தேதி	- வேலூர் (N.A.)	: பிற்பகல்	1 to 2 மணி வரை ஹோட்டல் கன்னா (கங்கா), 16, ஆஃபீசர்ஸ் லைன், ✆ : 0416 / 223060.
2-ந் தேதி	- காஞ்சிபுரம்	: மாலை	5 to 6 ராஜும் லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் அருகில் 9, காமராஜர் தெரு, ✆ : 04112 / 22519.
1,3,5,10,11,18,21,27,28,29,30,31 தேதி-சென்னை		: காலை	9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில், ✆ : 044 / 6424285, 6427638.
4-ந் தேதி	- கடலூர் (S.A.D.)	: காலை	9 to 11 ஆற்காடு உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல், ✆ : 04142 / 30707, 30717
4-ந் தேதி	- விழுப்புரம்	: பிற்பகல்	2 to 3 ஹோட்டல் ஆனந்தா, பஸ்நிலையம் எதிரில், ✆ : 04146 / 22962.
4-ந் தேதி	- திருவண்ணாமலை	: மாலை	5 to 6 ராஜா லாட்ஜ் (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ✆ : 04175 / 22536.
9-ந் தேதி	- பெங்களூர்	: காலை	11 to 12.30 ஹோட்டல் பிராட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில் கெம்பே கவுடா ரோட் ✆ : 2266374
9-ந் தேதி	- ஓசூர்	: மாலை	3 to 4 சீனிவாசா லாட்ஜ், பாகலூர் ரோட், ✆ : 04344 / 22899.
12-ந் தேதி	- சேலம்	: காலை	11.30 to 12.30 ஹோட்டல் செல்லம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0427 / 449333.
12-ந் தேதி	- ஈரோடு	: மாலை	4 to 5 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆:0424 / 226611 / 12 / 13 / 14/15/16/17/18
13-ந் தேதி	- கோயம்புத்தூர்	: காலை	9.30 to 12.30 சேரன் பேலஸ் லாட்ஜ் (சாந்தி தியேட்டர் பின்புறம்) ✆ : 0422 / 302211, 302220
14-ந் தேதி	- மதுரை	: காலை	9 to 11 ஹோட்டல் கிராண்ட் சென்ட்ரல், மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, ✆ : 0452 / 743941
14-ந் தேதி	- தஞ்சாவூர்	: மாலை	5 to 6 அசோகா லாட்ஜ், ✆ : 04362 / 30021 / 30022
15-ந் தேதி	- திருச்சி	: காலை	9 to 11 ஹோட்டல் ஆனந்த், (சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில்), ✆ : 0431 / 460545.
15-ந் தேதி	- நாமக்கல்	: பிற்பகல்	2.30 to 3.30 ஹோட்டல் தேவி அன்னபூர்ணா, ✆ : 04286 / 20433
22-ந் தேதி	- தர்மபுரி	: காலை	9 to 10 ஸ்ரீ மாதேஸ்வரா லாட்ஜ், ✆: 04342 / 60226.
22-ந் தேதி	- திருப்பூர்	: பிற்பகல்	2 to 3 ராமகிருஷ்ணா லாட்ஜ், ✆ : 0421 / 740418.
22-ந் தேதி	- உடுமலைபேட்டை	: மாலை	6 to 7 குறிஞ்சி லாட்ஜ், (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ✆ : 04252 / 24353.
23-ந் தேதி	- திண்டுக்கல்	: காலை	9 to 10.30 ஹோட்டல் குறிஞ்சி, (பஸ் நிலையம் பின்புறம்) ✆:421056.
23-ந் தேதி	- தூத்துக்குடி	: மாலை	5 to 6 ஹோட்டல் ஆல்வின், தேவர் புரம் ரோடு, ✆ : 0461 / 327760
24-ந் தேதி	- திருநெல்வேலி	: காலை	8.30 to 11 ஹோட்டல் ஸ்ரீ சித்தாபதி, மதுரை ரோடு, ✆ : 0462 / 333312.
24-ந் தேதி	- நாகர்கோவில்	: பிற்பகல்	2 to 3 ஹோட்டல் சரண்யா, மீனாட்சிபுரம், ✆: 04652 / 25689.
25-ந் தேதி	- விருதுநகர்	: காலை	9 to 10 அண்டன் லாட்ஜ், மதுரை ரோடு, ✆ : 04562 / 45537.
25-ந் தேதி	- கரூர்	: பிற்பகல்	2.30 to 3.30 மணி வரை அரசி லாட்ஜ், ஜவகர் பஜார், ✆ : 63763.

Dr.CKM
DIVINE HERBAL CENTRE

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 25 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு M.O. அல்லது D.D. அனுப்பவும்.

7 & 8-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph:4011589

18 & 19-ந் தேதி-புது டெல்லி: காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆: 5717126, 5723651





கி.பி. 2000-த்துக்கும் வழிகாட்டும் வாழும் பெண்மணிகள் - 3.

எதிர்க்கும் மனப்பான்மைய உருவாக்குவதால் என்ன லாபம்?

சென்னை மாநகரத்தின் மிகவும் சுறுசுறுப்பான பகுதியின் மத்தியில் ஓர் அமைதியான, பசுமை நிறைந்த சுற்றுப்புறம். அதனுள்ளே தன்னைச் சுற்றி வேர்களை, பரப்பிக் கொண்டு தழைத்து நிற்கும் அடையாறு ஆலமரம்... பல தலைமுறைகள் வந்து போனதற்குக் கட்டியம் கூறும் வகையில் சாசுவதமாக, கம்பீரமாக தலை நிமிர்ந்து நிற்கிறது.

'த தியாசஃபிகல் சொசைட்டி'யின் நுழைவாயிலினுள் பிரவேசித்தவுடன் நம்மை வந்து வருடுகிறது மனதிற்கு ரம்யமான, பசுமை நிறைந்த சுற்றுப்புறமும் சலனமில்லாத அமைதியும். நகர்புறத்தில் எப்போதும் சூழ்ந்திருக்கும் 'டென்ஷன்' சட்டென்று அடங்கிப் போகிறது. ஒரு பரிசுத்தமான தெய்வீக உணர்வு பொங்கி எழ நாம் திருமதி ராதா பர்னியரின் அலுவலகத்தைத் தேடிப் போகிறோம்...

தலைமை அலுவலகம் ஒரு அழகான கட்டடத்தின் பின்பகுதியில் இருக்கிறது. கட்டிடத்தின் வெளிப்புற சுவர்களில் வரிசையாக யானை முகம் பதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. கட்டிடத்தின் உள்ளே ஒரு பெரிய அரங்கம். மத்தியில் புத்தர் சிலை. பின்புறம் மாடிப்படி ஏறிச் சென்றால் ஒரு பெரிய ஹாலில் ரிஸப்ஷன். ஒரு வெளிநாட்டு மாது நம்மை இன்முகத்துடன் வரவேற்கிறார். கிசுகிசுக்கும் குரலில் பேசி அமரச் செய்து விட்டு உள்ளே சென்று அனுமதி பெற்று திருமதி ராதா பர்னியரிடம் அழைத்துச் செல்கிறார்.



திருமதி ராதா பர்னியர் - கடந்த பத்தொன்பது ஆண்டுகளாக 'த தியாசஃபிகல் சொசைட்டியின்' சர்வதேச தலைவர். பனாரஸ் ஹிண்டு பல்கலைகழகத்தில் சம்ஸ்கிருதத்தில் எம்.ஏ பட்டம் பெற்றவர். மனிதநேயத்தின் வளர்ச்சிக்காக அவர் செய்யும் முயற்சியைப் பாராட்டி நாகார்ஜுனா பல்கலைகழகம் அவருக்கு டாக்டர் பட்டமளித்திருக்கிறது.

கலாக்ஷேத்திராவில் பரதம் பயின்று உலகெங்கிலும் நடன நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி இருக்கிறார் திருமதி ராதா. ஜோன் ரென்வா எடுத்த வெளிநாட்டுப் படமான "த ரிவரில்" முக்கியப் பாத்திரம் ஏற்று நடித்திருக்கிறார்.

அடையாறு நூல் நிலையம் மற்றும் ஆராய்ச்சி மையத்தின் நிர்வாகஸ்தராக கடந்த இருபது ஆண்டுகளாக இயங்கி வருகிறார். திருமதி. ராதா பர்னியர் பல புத்தகங்களின் பதிப்பாசிரியராகவும் ஆசிரியராகவும் இருந்திருக்கிறார்.

"ந்யூ லைஃப் ஃபார் இந்தியா மூவ்மெண்ட்" என்னும் ஸ்தாபனத்தை நிறுவியவர் இவர். அதன் தலைமையையும் இவரே தாங்குகிறார். இதைத் தவிர ஆல்காட் மெமோரியல் எஜுகேஷன் சொசைட்டியின் தலைவராகவும் இருக்கிறார். உலகெங்கிலும் கலாச்சாரம், கல்வி, வேதாந்தம், பிரம்ம ஞானம் போன்ற விஷயங்களைப் பற்றி பிரசங்கம் செய்து வருகிறார். திருமதி ராதா பர்னியர் எளிமையான ஆனால் நம் கலாச்சாரத்தை நினைவூட்டும் வகையில் ஆடை அணிந்திருக்கிறார். தியாசஃபி என்னும் பிரம்மஞான வேதாந்தத்தில் அவரது குடும்பம் எப்படி ஈடுபட்டது என்று நினைவு

கூர்ந்தார்...

திருமதி ராதாவின் குடும்பம் தஞ்சாவூர் ஜில்லாவைச் சேர்ந்தது. திரு ஆல்காட் மற்றும் மேடம் ப்லாட்டாவஸ்கியும் சேர்ந்து ஆரம்பித்த "த தியாசஃபிகல் சொசைட்டி" என்னும் ஸ்தாபனத்தின் கொள்கைகள் ராதாவின் தாத்தா திரு நீலகண்ட சாஸ்திரியைக் கவர்ந்தன. பி.டபிள்யூ. டியில் இஞ்ஜினியராகப் பணியாற்றிய அவர் மதராஸின் புறநகர்ப் பகுதியாகவும் செங்கல்பட்டு ஜில்லாவைச் சேர்ந்த இடமாகவும் இருந்த அடையாறில் வீடு கட்டினார்.

நீலகண்ட சாஸ்திரியின் முதல் மகனான என் ஸ்ரீராம் தான் ராதாவின் தந்தை. பல்கலை கழக படிப்பை முடித்தபின் பிரம்மஞான வேதாந்தத்தினால் ஈர்க்கப்பட்டு சொசைட்டியில் சேர்ந்தார் ஸ்ரீராம்.



மேடம் ப்லாட்டாவஸ்கி அப்போது "நேஷனல் ஸ்கூல்ஸ்" என்று பாரதத்தில் பல இடங்களில் பள்ளிகள் நிறுவியிருந்த சமயம் ஆங்கிலேயர்கள் நம் நாட்டு பண்பாட்டை போதிக்கவில்லை என்பதால் நம் நாட்டு கலாச்சாரத்தைப் பற்றிய அறிவை வளர்த்து பெருமையை உணர்த்துவதற்காக இந்தப் பள்ளிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. மேலும் பெண்கள் பள்ளிக்குச் செல்லாத காலம் அது. ஆனால் வருங்காலத் தலைமுறையைப் பேணிக் காக்கும் பெண் குலத்திற்குக் கல்வியறிவு அவசியம் என்று கருதி இந்தப் பள்ளிகள் பெண்கள் கல்வியை ஆதரித்தன.

ராதாவின் தந்தை முதலில் பள்ளி ஆசிரியராகவும் பிறகு அன்னி பெசண்ட்டின் "நியூ இந்தியா என்னும் பத்திரிகையின் உதவி ஆசிரியராகவும் பணியாற்றினார். அரசியல் உரிமைக்காகவும் கலாச்சாரத்தின் மறுமலர்ச்சிக்காகவும் செயல்பட்டது இந்தப் பத்திரிகை.

சிறுமி ராதா அவளது பெற்றோருடன் தியாசஃபிகல் சொசைட்டியின் வளாகத்திலேயே வளர்ந்தாள். இந்தக் கழகத்தின் கொள்கைகள் சிறு வயது முதல் உணவுடன் சேர்த்து அச்சிறுமிக்கு ஊட்டப் பட்டது என்றால் மிகையில்லை. அவள் சுவாசித்த காற்று... நாட்டுப் பற்றும் நம் நாட்டு கலாசாரத்தின் மஹாத்மியமும் நிறைந்திருந்த பரிசுத்தமான காற்று.

"எங்கள் ஸ்தாபனம் மரியாதை, கண்ணியமான நடத்தை மற்றும் சகோதரத்துவத்தை ஆதரிக்கிறது. ஜாதி, மதம், இனம், ஏழை - பணக்காரன் போன்ற பாகுபாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டது. வாஸ்தவத்தில் நம் மனது தான் இப்படிப்பட்ட வித்தியாசத்தை உண்டாக்குகிறது" என்றவர் மீண்டும் தொடர்கிறார். "எங்கள் சொசைட்டி வாழ்க்கையின் நிதரிசனமான உண்மையை அறிந்து கொள்ளும் முயற்சிக்கு ஏற்ற சுதந்தர சிந்தனையை ஆதரிக்கிறது."

"எங்கள் முக்கியமான கொள்கை என்னவென்றால்... இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள சர்வ ஜீவன்களும் விலை மதிப்பில்லாதவை, மரியாதைக்குரியவை என்பதுதான். மனித இனம் என்று இல்லாமல் இயற்கையின் அன்னிய ஜீவன்களான பறவை இனம், மிருக இனம், செடி கொடிகள்... எல்லாம் இதில் அடக்கம். எங்கள் கொள்கையை ஆதரிப்பவர்கள் இயற்கையாகவே இந்த பிரபஞ்சத்தின் நலனின் மீது அக்கறை கொண்டு அதன் பாதுகாப்பை ஆதரிப்பார்கள்."

திருமதி ராதா மேலும் கூறிய சில விஷயங்கள் நம் சிந்தனையைத் தூண்டுகின்றன. "நாங்கள் சுய பொறுப்பை ஆதரிப்பவர்கள். ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் சுய நலமில்லாமல் பொறுப்புடன் இயங்க வேண்டும். அவனது நடத்தை பொது நலனையே கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். நாம் கண்மூடித்தனமான பழக்க வழக்கங்களை ஆதரிக்கக் கூடாது. அதேசமயத்தில் எந்தவிதமான ஆதிக்கத்திற்கும் கீழ்படியக் கூடாது. எந்த ஒரு விஷயத்தையும் புத்திக் கூர்மையுடனும் பொறுப்புடனும் யோசித்துத் தீர்மானிக்க வேண்டும்."

"மனித குலத்திற்குப் பொருளாதார நோக்கத்துடன் இயங்கும் பரிமாணத்தைத் தவிர மற்ற பல பரிமாணங்களும் இருக்கின்றன. இன்றைக்கு மக்கள் பொருட்களால் உண்டாகக்கூடிய திருப்தி, இன்பம் மற்றும் இலாபத்தைத் தேடி அலைகிறார்கள். இது, ஒரு மனிதனுடைய அல்லது சமுதாயத்தினுடைய மஹாத்மியத்தை வெளிப்படுத்த உதவாது.

மாறாக மூர்க்கத்தனமான போட்டி, சுயநலமான நடத்தை, ஊழல் போன்ற பல கெடுதல்கள் விளைகின்றன. மனிதனின் உள்ளேயிருக்கும் ஒரு அற்புதமான பரிமாணம் அறம் மற்றும் ஆன்மீகம் அடங்கிய பரிமாணம். இதுதான் மனித இனத்திற்குக் கண்ணியமும் கௌரவமும்

உதவி அன்னையர் தேவை

கோவை மாவட்டம், மதுக்கரையில் எங்கள் அமைப்பு செயல்படுத்தி வரும் குழந்தைகள் குடும்ப இல்லங்களில் குழந்தைகள் வளர்ப்புப் பணியில் ஈடுபட்டுள்ள அன்னையர்க்கு அவரது பணிகளில் துணை புரிந்து செயல்பட, உதவி-அன்னையர் தேவைப்படுகின்றனர்.

குழந்தைகள் மீது உண்மையான அன்பும், அவர்களின் வளர்ப்புப் பணியில் மிகுந்த ஈடுபாடும் உள்ளவர்கள் மட்டுமே விண்ணப்பிக்க வேண்டும். அமைதி நிறைந்த, அழகுடன் கூடிய சூழ்நிலையின், மன நிறைவையும், நிம்மதியையும் அளிக்கும் பணி இது.

இந்தப் பணியில் ஈடுபடுவோர்க்கு இருப்பிடமும், உணவும், ஊதியமும் அளித்து அவரது வாழ்க்கை முழுவதும் மிகுந்த பாதுகாப்பையும் அளிக்கிறது எங்கள் அமைப்பு.

திருமணம் செய்து கொள்ளும் எண்ணம் இல்லாதவர்/ கணவரால் கைவிடப்பட்டவர் அல்லது கணவரை இழந்தவராக, 25 வயதுக்கு மேல் 35 வயதுக்கு உட்பட்டவராக தாங்கள் இருந்து, பத்தாம் வகுப்பு அல்லது அதற்கும் மேற்படிப்பு படித்தவராகவும் தனக்கென்று குழந்தைகள் எதுவும் இல்லாதவராகவும் தாங்கள் இருந்தால், முழு விபரங்களுடன் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு விண்ணப்பிக்கவும்.

எம்.இ.சி. டிரஸ்ட்,
தபால் பை. எண். 6.
மதுக்கரை அஞ்சல்,
கோவை — 641 105.



ஏற்படுத்த உதவும். நியாயமான உறவுகளை ஏற்படுத்த உதவும். ஒரு மேன்மையான நாகரிகத்தை உருவாக்க வேண்டிய ஊக்கத்தைக் கொடுக்கும்."

இந்த விஷயங்கள் திருமதி ராதாவை சிறு வயது முதல் கவர்ந்தன. தியசஃபிகல் சொசைட்டியின் கொள்கைகளைப் பற்றி மட்டுமல்லாமல் மற்ற பல இலக்கியங்களையும் படித்திருக்கிறார் இவர். "பல கலாச்சாரங்களிலும் மனிதனின் உள்ளே அடங்கியிருக்கும் சக்தி வளர்ச்சிப் பெற கூடிய அறிவுப்பூர்வமான விஷயங்கள் உள்ளன. சூஃபீ தாவோயிஸ்ட் பௌத்த மதம். இப்படி பல நூல்கள் மனதின் ஜன்னலைத் திறந்து நம் உலகத்தை விரிவடையச் செய்கின்றன. உண்மையான கலாச்சாரத்தில் மதவெறி மற்றும் சகிப்புத் தன்மை இல்லாத நடத்தை இவைகளுக்கு இடமில்லை."

கல்விமுறை வித்தியாசமாக இருக்க வேண்டும் என்று கருதும் இவரது ஸ்தாபனத்திற்குப் பல கல்வி ஸ்தாபனங்களுடன் தொடர்பு இருக்கிறது. இந்த சொசைட்டி ஆல்காட் மெமோரியல் பள்ளி மற்றும் சில விடுதிகளை நடத்துகிறது. மேலும் ஒரு பொதுநல மையம், ஆசிரியர்களுக்கு பயிற்சியளிக்கும் மையம் என்று கல்வித்துறையில் பல விஷயங்களில் ஈடுபட்டிருக்கிறது. குழந்தைகளுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் ஒரு விரிவான மனப்பான்மை உண்டாக்க முயற்சி செய்கிறது இந்த ஸ்தாபனம்.

திருமதி ராதா நமது சமுதாயத்தின் இன்றைய நிலையை விளக்குகிறார். "சாதாரணமாக நாம் நம் சுய தேவைகள் மாத்திரம் பூர்த்தியடைந்தால் போதும் என்று நினைக்கிறோம். ஆனால் ஒவ்வொருவரும் தன் சுய வளர்ச்சியில் ஈடுபடும் போது ஏதோ ஒரு விதத்தில் ஊழலை ஆதரிக்கிறோம். இதனால் சமுதாயம் நம்மீது அதிகம் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அப்போது நமக்கு வெளிவர முடியாத ஒரு நீர்ச்சுழியில் மாட்டிக் கொள்ளும் நிலைமை உண்டாகுகிறது.

எல்லோரும் இந்த அழுத்தத்தை உணரத் தொடங்குகிறார்கள். பள்ளியில் குழந்தைகளுக்கு இடம் கிடைப்பது குதிரைக் கொம்பாக இருக்கிறது. அவசரத்திற்கு ஆஸ்பத்திரியில் இடம் கிடைப்பதில்லை. நாம் சரியாக நடத்தப்படவில்லை என்ற எண்ணம் எல்லோர் மனதிலும் மேலோங்கி இருக்கிறது. இப்படியே போனால் சமுதாய அமைப்பு முழுவதும் ஒவ்வொருத் தனி மனிதனுக்கும் பாரமாகப் போய் விடும்.

இந்த நிலைமை மாற வேண்டுமென்றால் ஒவ்வொருத்தரும் தாங்கள் என்ன செய்கிறோம் என்பதை நன்கு புரிந்து கொண்டு ஸ்திரமாகவும் திடமாகவும் முடிவுகள் எடுக்க வேண்டும்.

இதை கல்வியின் மூலம் புகட்ட வேண்டும். வெறும் வேலை வாய்ப்பிற்காகவும் பட்டம் பெறுவதற்காகவும் கல்வியை அமைத்தால் போதாது.

எதிர்க்கும் மனப்பான்மையுடன் விஷயங்களை அணுகி வீணாக சஞ்சலங்கள் உண்டாக்குவதனால் யாருக்கு என்ன பலன்? நாம் அமைதியையும் மற்றவர்களின் நல்லெண்ணத்தையும் மனதில் கொண்டு சிந்தித்து செயல்பட்டால்... வித்தியாசங்களை மறந்து ஒருமைப்பாட்டுடன் உழைத்தால் நம் வாழ்க்கை முழுவதும் அறிவு, ரஸிகத் தன்மை மற்றும் அன்னிய மேன்மையான பண்புகள் வெளிப்பட்டு மனிதக் குலத்தின் அறிவுபூர்வமான வளர்ச்சிக்கு ஏதுவாக இருக்கும்.

இப்போதெல்லாம் எங்கே பார்த்தாலும் கடினமான தடைகள் தான் தென்படுகின்றன. அதனால் நான் மேலே கூறிய அற்புதமான நிலைமை (utopia) வர முடியாது என்று பலர் நினைக்கலாம். ஆனால் என்னைப் பொறுத்த வரையில் நமது சிந்தனை மற்றும் மனோநிலையில் மாற்றத்தையும் நமது அணுகுமுறையில் வித்தியாசத்தையும் ஏற்படுத்தினால் அதுதான் இன்றைய சமுதாயத்தின் பிரச்னைகளுக்கு ஒரு யதார்த்தமான வழி."

இவ்வாறு கூறிவிட்டு திருமதி ராதா மீண்டும் தொடர்ந்தார். 'நம் மக்களுக்குப் பொறுப்புணர்ச்சியும் கடமை உணர்வும் இருந்தால் நம் நாடே எப்படி இருக்கும் என்று கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்கள்! இப்போது அதற்கு நேர்மாறாகத் தான் நிலைமை உள்ளது. எல்லாமே ஏதோ மேலெழுந்தவாரியாகத்தான் நடக்கிறது. அதற்குப் பலனும் மேலோட்டமாகத் தான் இருக்கும்.

சமீபத்தில் மிருகங்களின் மீது நடத்தப்படும் கொடுமையை வெளிக் கொண்டு வரும் வண்ணம் ஒரு புத்தகத்தை வெளியிட்டிருக்கிறோம். இரக்கமற்ற நடத்தையை நாம்

கோடெக்ஸ் அந்தரங்க உண்மைகள்!!

எனக்கு 26 வயதாகிறது. கல்யாணத்திற்கு பிறகு என் மாதவிடாய் சிறிது முன்கூட்டியே வந்துவிடும். என் பெண் பிறந்த பிறகு (சிசேரியன் ஆனது, அவள் ஒரு 'ப்ரீச்' பேபி) என் மாதவிடாய் ஒவ்வொரு மாதமும் 2 அல்லது 3 நாட்களுக்கு தள்ளிப் போகிறது. ஆனால் கடந்த 3 மாதங்களாக என் மாதவிடாய் 5 நாட்களுக்கு தள்ளிப் போகிறது மற்றும் முதல் நாளன்று எனக்கு தீவிர வயிற்று வலியும் உண்டாகிறது. – லட்சுமி, ஊட்டி.

உங்கள் மாதவிடாய் அண்மையில் சரிவர இல்லாமல் வலியுடன் இருப்பதால், உங்கள் இனப் பெருக்க குழாயில் (கர்ப்பப்பை அல்லது கருப்பை) பிரச்னை இருக்கலாம். இதற்கு கருப்பையில் கட்டி, கர்ப்பப்பையில் தொற்று நோய், கர்ப்பப்பையில் ஃபைப்ராய்டு போன்ற பல காரணங்களால் இருப்பதால் ஒரு 'கைனகாலஜிஸ்ட்'டை அணுகுவது நல்லது. எதுவாயிருப்பினும் சிகிச்சை மூலம் உங்களுக்கு குணம் கிடைக்கும்.

நான் ஒரு மணமான 26 வயது ப்ரைமரி டீச்சர். இரண்டு வருடத்திற்கு முன் எனக்கு சிசேரியன் ஆனது. பின் குடும்பக் கட்டுப்பாடு ஆபரேஷனும் செய்து கொண்டேன். இதற்கு பிறகு என் தலைமுடி உதிரத் துவங்கியது நரைக்கவும் தொடங்கியது. முதலில் என் முடி நீளமாகவும் அடர்த்தியாகவும் இருந்தது. இப்போது கொட்டி போய் அடர்த்தி குறைந்து காணப்படுகிறது. இதற்கு உங்கள் அறிவுரை தேவை.

உங்கள் தலைமுடி கொட்டுவதற்கு சிசேரியனும் குடும்பக் கட்டுப்பாடு ஆபரேஷனும் காரணமாக இருக்க முடியாது. நீங்கள் தோல் சம்பந்த மருத்துவ நிபுணரை கலந்தாலோசிப்பது நல்லது. ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட் உங்கள் தலை சருமத்தில் உள்ள பிரச்னையை பார்த்துச் சொல்வார். மன உளைச்சல் மற்றும் உடல் உளைச்சலாலும் தலைமுடி உதிரக்கூடும்.

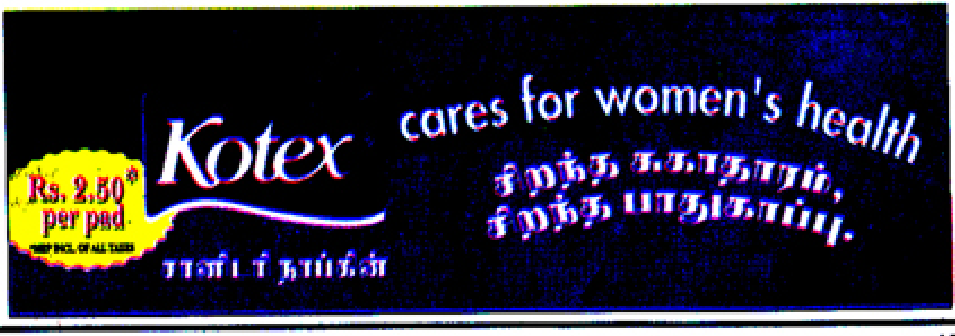
எனக்கு 24 வயதாகிறது. கல்யாணமாகி 3 மாதங்களாகின்றன. என் கணவரின் வயது 28. நான் எம்.எஸ்ஸிக்கு மேலே படித்துக் கொண்டிருப்பதால் குறைந்தது ஒரு வருடத்திற்காவது கர்ப்பம் தரிக்காது இருக்க விரும்புகிறேன். கர்ப்பமாவதை தவிர்க்க, உடல் உறவின் போது தேவையான எச்சரிக்கை எடுத்துக் கொண்டால் போதுமென என் கணவர் கூறுகிறார். எனினும் உடல் உறவுக்குப்பின் நான் E.P. போர்க் மாத்திரையை (ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் 3 நாட்களுக்கு 3 மாத்திரை விதம்) எடுத்துக் கொள்கிறேன். தொடர்ந்து உடல் உறவு கொள்வோர் 'பாதுகாப்பான தினங்கள்' முறையை (மாதவிடாயின் கடைசி நாளிலிருந்து 10 நாட்களுக்கு) பின்பற்றினால் கருத்தரிப்பின் வாய்ப்பு இல்லை என்று படித்திருக்கிறேன். இம்மாத்திரையை நான் மாதவிடாயின்போது எடுத்துக் கொள்ளலாமா? என் மாதவிடாய் சுற்று சீராக உள்ளது. எனக்கு இதைப் பற்றிய அறிவுரை தேவை. தினமும் சாப்பிடக் கூடிய என் மாதவிடாய் சுற்றை பாதிக்காத வகையில் நல்ல தரமான கர்ப்பத்தடை மாத்திரையை சிபாரிசு செய்யவும்.

'பாதுகாப்பான நாட்கள்' மற்றும் 'வித்ட்ராவல் முறை' நிச்சயம் கர்ப்பத்தடைக்கான முறைகள் ஆகும். ஆயினும் இவை மிகவும் பாதுகாப்பானது அல்ல. பல பாதுகாப்பான மற்றும் மேலும் சிறந்த முறைகள் உள்ளன. இன்னும் ஒரு வருடத்திற்கு நீங்கள் கர்ப்பம் தரிக்க விரும்பாததால் கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகளை உட்கொள்வது நல்லது. இந்த 'ஒரல் கான்ட்ராசெப்டிவ் மாத்திரையை' மிக எளிதாக மற்றும் பாதுகாப்பாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதற்கு முன் மகப்பேறு மருத்துவரை கலந்தாலோசித்து இது உங்களுக்கு பாதுகாப்பானதா என்று நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளவும். உங்கள் மகப்பேறு மருத்துவரிடம் சென்று, செக் அப்பிற்கு பிறகு மாத்திரையை ஒரு வருடத்திற்கு கவலையின்றி சாப்பிடவும்.

KOTEX ANTHARANGA UNMAIGAL

Kimberly Clark Lever Ltd.,

P.O. Box No. 862, Deccan Gymkhana Post Office, Pune - 411 004.



பொறுத்துக் கொண்டால் ஒருவிதத்தில் நாமும் கொடுமையை ஆதரிக்கிறோம். நாம் கொடுமையை அமைக்க வழி வகுக்கிறோம். இது மனித இனத்தை பாதிக்கிறது. நம் மனசாட்சி பாறையைப் போல் இறுகி கடினமாக மாறி விடுகிறது. இயற்கை நமக்கு அளித்திருக்கும் அற்புதமான குணங்களான இரக்கம், தயை, அனுதாபம் போன்றவையை இழந்து விடுகிறோம் நாம்."

திருமதி ராதா பார்னியர் சமூக சேவைத் துறையில் அதிகமாக பெண்களின் நிலைமையில் அக்கறை எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார். பலவீனமானவர்கள் மற்றும் தற்காப்பில்லாதவர்களை ஆதரிக்கிறார் இவர். ஆன்மீக உணர்வுதான் உள்ளுணர்வுபூர்வமான மாற்றத்தையும் நன்மையையும் ஏற்படுத்தும் என்று திடமாக நம்புகிறார் இவர்.

திருமதி ராதாவின் கணவர் திரு. பார்னியர் ஸ்விஸ் நாட்டுக்காரர். பாரதத்தின் மீது அதிகம் ஈடுபாடு உண்டாகி இந்திய நாட்டு தொல் பொருள் ஆராய்ச்சி இலாகாவில் சேர்ந்தார். அவர் மறைந்து பல ஆண்டுகளாகி விட்டன.

நம் நாட்டின் இன்றைய நிலையைப் பற்றி அவரது எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துகிறார் இவர். "நம் நாட்டில் சில குறைபாடுகள் உள்ளன. அதில் முக்கியமான ஒன்று ஒருமைப்பாட்டுடன் மற்றவர்களுடன் கைக் கோர்த்துக் கொண்டு எந்தப் பணியிலும் ஈடுபட முடியாததுதான். நம் நாட்டு வரலாற்றிலேயே இந்தக் குறைபாடு வெளிப்பட்டு இருக்கிறது. அதனால்தான் அன்னியர்கள் நம் நாட்டை ஆக்கிரமித்து நம்மீது ஆதிக்கம் செலுத்த அனுமதித்தோம்.

மற்ற ஒரு விஷயம் முகஸ்துதி செய்வது. அரசியல், ஆன்மீகம், சினிமா... இப்படி எந்தத் துறையை எடுத்துக் கொண்டாலும் நாம் சிலரின் மீது சிறப்பான குணங்களைக் குறித்து அவர்களை ஹீரோக்களாக பாவித்து, அவர்களிடம் அடிமை மனப்பான்மையுடன் நடந்து கொள்கிறோம். இதை 'சைக்கோஃபான்ஸி' என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுகிறார்கள். ஆனால் அதே சமயம் ஆதரவளிக்க வேண்டிய பலவீனமானவர்களை உதாசீனப் படுத்துகிறோம்.

நம் கல்விமுறை இந்த விஷயத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறு வயது முதல் குழந்தைகள் பொது நலனிற்காக சிறு சிறு வித்தியாசங்களை மறந்து மற்றவர்களுடன் ஒத்துழைக்க வேண்டியப் பயிற்சியை அவர்களுக்கு அளிக்க வேண்டும். நேர்மை, சுதந்தர சிந்தனை மற்றும் சர்வாதிகாரத்திற்கு கீழ்ப்படியாமல் தைரியமாக எதிர்த்து நிற்கும் தன்மைகளை வளர்க்க வேண்டும்.

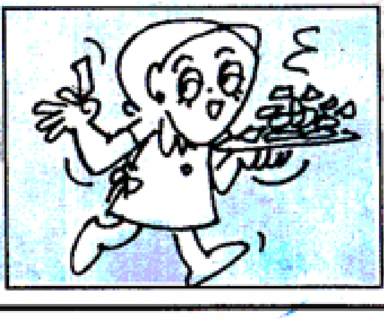
இப்போது பாருங்கள்... நாம் முக்கியமானவர் என்று கருதும் ஒருவருடைய எந்தவிதமான நடத்தையையும் பொறுத்துக் கொள்கிறோம். பள்ளி விழாக்களுக்குத் தலைமை தாங்க ஊழலுக்குப் பேர் போனவர் என்று அறிந்திருந்தும் அவர் பிரபலமானவர் என்ற ஒரே காரணத்தினால் பள்ளிகள் அழைக்கின்றன. இதனால் அவர்களுக்கு விளம்பரம் கிடைக்கும் என்று நம்புகிறார்கள். பள்ளி விழாக்களுக்குத் தலைமை தாங்க நேர்மையானவர்கள், சுதந்தர சிந்தனையுள்ளவர்களை தான் அழைக்க வேண்டும்."

திருமதி ராதாவைச் சந்தித்தது நம் மனதில் சலனத்தை ஏற்படுத்தி சிந்தனையைத் தூண்டி விட்டது. பேட்டியின் முடிவில் அவர் கூறிய வார்த்தைகள் செவிகளில் ரீங்காரம் செய்து கொண்டே இருந்தன. ஓர் அறிவுபூர்வமான மனிதநேயம் நிறைந்த ஒரு அன்னிய உலகிற்குள் பிரவேசித்துவிட்டு வந்த மாதிரியான உணர்ச்சி ஏற்பட்டது. கூடவே இந்த அற்புதமான கனவு நினைவு பெறாதா என்ற ஏக்கமும் உண்டானது.

"மொத்தத்தில் மக்கள் மனதிற்குள் உறங்கிக் கிடக்கும் மனசாட்சியைக் கிளப்ப வேண்டும். இது எப்படி சாத்தியம் என்று எனக்கே சில சமயங்களில் புலப்படுவதில்லை. ஆனால், மெதுவாக... சிறு சிறு வழிகளில் கைவிடாமல் முயன்றால் நல்ல மாற்றம் ஏற்படும். மனம் தளர்ந்து நாம் நம் முயற்சியைக் கைவிடக் கூடாது."

கற்பனைக்கெட்டிய அந்த பரிபூரணமான உயர்ந்த மனோராஜ்யம் நிஜமாக முடியுமா?

பேட்டி : **ஸ்வாதி**



காரட், கோசு மல்லிதான் செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. காரட்டையும் உருளைக் கிழங்கையும் காரட் துருவலில் பெரிதாக துருவி வறுவலாகவும் வறுக்கலாம். கொஞ்சம் காரம் உப்பு சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். இது ஒரு மாறுதலான வறுவலாகவும் இருக்கும்.

– பாமாரெங்கராஜன்

ஸ்ரீ குருப்யோ நம:

அடையபலம் ஸ்ரீ அப்பய்ய தீக்ஷிதர்

இன்றைய நவீன யுகத்தில் பெருகி வரும் போக்குவரத்து நெரிசலில் காலையில் சென்று மாலையில் நல்லபடியாக வீடு திரும்புவது என்பதே ஒரு பிரயத்தனமாகி வருகிறது. ஈசனே! இப்படிப்பட்ட சூழலில் துணையாக வந்து காத்துவிடு என்று சுமார் 450 வருடங்களுக்கு முன்பே ஒரு மகான் ஓர் அருமையான துதியைப் பாடியுள்ளார்.

தமிழகத்தில் வட ஆர்க்காடு மாவட்டத்தில் உள்ள ஆரணி என்னும் ஊருக்கு அருகே சுமார் 7 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள அடையபலம் என்னும் சிற்றூரில் சிவனின் அம்சமாக ஜனித்தவர் ஸ்ரீ அப்பய்ய தீட்சிதர். (சான்று: சிவரஹஸ்யம் என்னும் நூலில் பார்வதி தேவியிடம் பரமேசுவரன் சைவத்தை நிலை நாட்டுவதற்காகத் தானே பத்தாவது அம்சத்தில் அப்பய்ய தீக்ஷிதராக அவதரிப்பேன் என்று கூறுவது). அவருடைய சிவ பக்தியையும் படிப்பறிவையும் குறிப்பாக சிவார்க்கமணி தீபிகா என்னும் நூலின் சிறப்பைப் பாராட்டி வேலூர் அரசன் சின்ன பொம்மன் என்ற ராஜா, மகான் அப்பய்ய தீட்சிதரை தங்கத்தினாலேயே அபிஷேகம் செய்வித்தான். பரமேசுவரன்பால் கொண்ட பக்தியினால் ஸ்ரீ அப்பய்ய தீட்சிதர் இந்தத் தங்கத்தைக் கொண்டு தனது ஜன்ம பூமியான அடையபலத்தில் சிவவிஷ்ணு பேதமில்லாமல் பார்வதியம்பா சமேத காலகண்டேஸ்வரருக்கு ஒரு கோவிலும் ஸ்ரீ வரதராஜ சுவாமி கோவிலும் எழுப்பினார்.

மகான் அப்பய்ய தீட்சிதர் அவர்கள் ஒருமுறை வெளியே கிளம்பும் சமயம் பகைவரால் அனுப்பப்பட்டவர்கள் அவருக்குத் தீங்கு விளைவிக்க முயன்றபோது ஈசனை நோக்கி "மார்க்கபந்து ஸ்தோத்ரம்" என்னும் பாடலைப் பாடியபோது இறைவனருளால் பகைவர்கள் அழிந்து ஸ்ரீ அப்பய்ய தீட்சிதர் நல்லபடியாக சென்று திரும்பினார் என்று அவர் வாழ்வில் நடந்த சம்பவம் தெரிவிக்கின்றது. எந்த மார்க்கமாக பயணம் செய்தாலும் அந்த உமையொரு பாகனை மனதிற்கு நெருங்கியவனாக அழைத்து இப்பாடலைப் பாடினால் துணை நிற்பான் என்பது திண்ணம். மக்கள் உய்யும் பொருட்டு பெருங் கருணையுடன் இந்த திசையை நமக்கு காண்பித்து இருப்பவர்கள் காஞ்சிப் பெரியவர்கள் ஸ்ரீ பால பெரியவர் அவர்கள். அவர்களுக்கு நம் அனந்த கோடி நமஸ்காரங்கள்.

இடமின்மை காரணமாக அப்பாடலை இங்கு கொடுக்க முடியவில்லை. மார்க்கபந்து ஸ்தோத்திரம் "நந்தவனத்தில் ஓர் ஆண்டி" என்ற மெட்டில் மிகப் பொருத்தமாக அமைகிறது. இந்த ஸ்தோத்ரமானது ஸ்ரீ சேங்காலிபுரம் அனந்தராம தீக்ஷிதரின் 'ஜெயமங்கள ஸ்தோத்ர புத்தகத்தில்' இடம் பெற்றுள்ளது. தவிர அனைத்து பிரபல ஆன்மீகப் புத்தகக் கடைகளில் அணுகி விசாரிக்கவும். இந்த ஸ்தோத்ரத்தை பாடுவதன் மூலம் தங்கள் சிறு பிரயாணங்கள் மட்டுமின்றி வாழ்க்கைப் பயணம், ஆன்மீகப் பயணம் என்னும் நெடும் பயணங்களின் போதும் பார்வதியம்மா சமேத காலகண்டேஸ்வரர் துணை நின்று உங்கள் பயணங்களை வெற்றி பெறச் செய்ய வேண்டும் என்று அடையபலம் ஸ்ரீ அப்பய்ய தீக்ஷிதரைச் சார்ந்த அனைவரும் வேண்டுகிறோம்.

ஸ்ரீ குருப்யோ நம:

வெயிலில் போடுங்கள்...

நம்மில் பலருக்கு தம் உள்ளாடைகளை அதிகபட்சம் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது தெரிவதேயில்லை. உள்ளாடைகள்தானே என்று ம்ச்... கொட்டிக் கொண்டே சென்று விடுவார்கள். சிலரோ அப்படியே அலசி உணர்த்தி விடுவார்கள். நாம் பிற உடைகளை எவ்வாறு சுத்தமாக வைத்துக் கொள்கிறோமோ அதை விட அதிக சுத்தமாக உள்ளாடைகளை வைத்துக் கொள்வது மிக அவசியம். இதனால் பல நோய்கள் வருவதையும், பரவுவதையும் தடுக்கு முடியும்.

1. முதலில் உங்கள் உள்ளாடைகளை நீங்களே துவையுங்கள். வேலைக்காரியிடம் போட்டு விட்டு அவள் நன்றாக துவைக்கவில்லை என்று குறை கூறுவது தவறு.

2. சோப்பை மட்டும் போட்டால் போதாது. அதை நன்றாகக் கசக்கி துவைத்து பிறகு நீரில் நன்றாக சோப்பு போக அலச வேண்டும்.

3. சில பேர் ஒரு வாளி நிறைய நீரை வைத்துக் கொண்டு அதில் எல்லோருடைய உள்ளாடைகளையும் ஒன்றாகப் போட்டு அலசுவார்கள். அவரவர் உள்ளாடைகளை தனித்தனியே அலச வேண்டும். இதனால் ஒருவருக்கு உள்ள நோய் மற்றவருக்கு பரவாமல் தடுக்கலாம்.

4. வாரம் ஒரு நாள் உள்ளாடைகளை வெந்நீரில் போட்டு சிறிது நேரம் ஊற வைத்து விட்டு, துவைத்து பின்னர் கிருமி நாசினி (டெட்டால்) சிறிது போட்டு அலசி உணர்த்தினால் மிகவும் நல்லது.

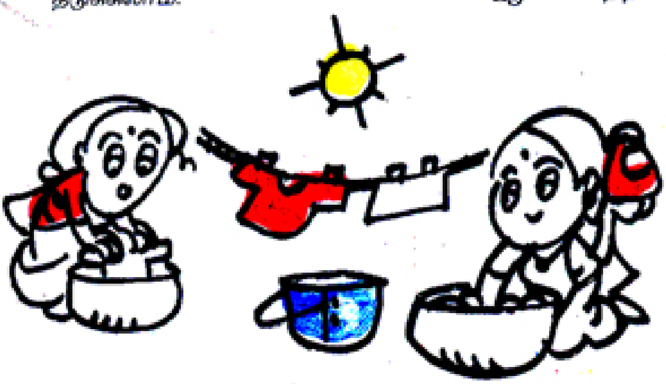
5. எல்லாவற்றையும் விட முக்கிய மானது உள்ளாடைகளை வெயில் படும்படி உணர்த்துவது அவசியம். சில பேர் உள்ளாடைக்கு மேல் மற்றொரு துணியைப் போட்டு மறைத்து காய வைப்பார்கள். இவ்வாறு செய்யக் கூடாது.

6. உள்ளாடைகள் பருத்தி துணியில் நெய்யப்பட்டதாக இருத்தல் அவசியம். இதில் வேர்வை உறிஞ்சும் திறன் அதிகம். அதனால் வேர்வையால் உண்டாகும் அரிப்பைத் தடுக்கலாம். இதில் மிகவும் கொடுமையானது, சிறு குழந்தைகளுக்கு அலங்காரமாக செயற்கை இழை ஜட்டிகளைப் போடுவார்கள. மிகவும் சுகாதாரக்கேடு இது.

7. உள்ளாடைகள் சிறிது தளர்வாக இருத்தல் வேண்டும். மிகவும் டைட்டாகவோ அல்லது தொளதொள என்றோ இருக்கக் கூடாது.

8. மாத விடாய் காலங்களில் உள்ளாடைகள் மிகவும் சுத்தமாக இருக்க வேண் டும்.

— ஆர். வசந்தா



இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி :



அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

வழக்குகள் மற்றும் பழைய கடன் விவகாரங்கள் சாதகமாக மாறும் சூழ்நிலை. பகைவர்கள் தானே உங்களை விட்டு விலகிச் செல்வார்கள். பல விஷயங்கள் சாதகமாகவே நடக்கும். எதிர்பாராத தன லாபமும் உண்டு. பினாஸ்டிக் தொழில் செய்பவர் எரிபொருள் விற்பனையாளர், போன்றவர்களுக்கு வியாபார விருத்தி உண்டாகும்.

மாத ஆரம்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சிக்கு வழி உண்டாகும். மாத முற்பகுதியில் சூரியனும், புதனும் லாபஸ்தானத்தில் இருப்பது சொந்தத் தொழில் புரிபவருக்கு அரசாங்க கடன் உதவி கிடைக்க வழிவகுக்கும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு பதவி உயர்வுக்கு இது வளம் சேர்க்கும். விரையத்தில் உள்ள குரு பகவான் ஆட்சி பெறுவதாலும் உச்சம் பெற்ற சுக்கிரனுடன் சேர்வதாலும் ஏற்றம் உண்டு. 7½ ஆண்டு சனியின் தாக்கம் குறைவாகவே இருக்கும். செலவுகள் ஏற்பட்டாலும் அவை சுப செலவுகளாகவே அமையும். பெண்களுக்கு மன சலனங்கள் விலகி அமைதி உண்டாகும். மாதத்தில் பிற்பகுதியில் கலைஞர்கள், சினிமா துறை சம்பந்தபட்டவர்கள் பலரால் பாராட்டப்படுவார்கள். குழந்தைகள் உடல் ஆரோக்கியத்தில் சற்று கூடுதல் கவனம் தேவை. குழந்தைகளை வியாழக்கிழமை அன்று தட்சணாமூர்த்தி ஆலயத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். கம்ப்யூட்டர் துறையினர் புதிய முயற்சியில் ஈடுபட்டு வெற்றி பெறுவார்கள். குரு அருள் பெற்ற குழந்தைகள் எளிதில் கல்வியில் வெற்றி பெறுவார்கள்.

கூட்டு வியாபாரம் செய்பவர்கள் சற்று சிந்திக்க வேண்டிய நேரம். தொழிலில் புதிய மாற்றத்தையோ புதிய அணுகுமுறையோ தற்போது கையாள வேண்டாம். மருத்துவர்கள் சற்று வேலை பளுவும், இடமாற்றமும் அடைவார்கள். அன்னிய பிரதேச பயணம் வெற்றியை நோக்கி திரும்பும்.

தற்போது 7½ சனி தாக்கம் குறைய சனிக்கிழமையில் ஆஞ்சநேய ஸ்வாமியை பூஜிப்பதும் அவருக்கு வெற்றிலை மாலை அணிவிப்பதும் நன்மை தரும். இராம நாம ஜபம் செய்வதும் அதிக நன்மையை உண்டு செய்யும்.

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்களுக்கு சனிபகவான் தர்ம கர்மாதிபதி ஆவதால் அதிக தொல்லை தரமாட்டார். மேலும் அவர் அருள் உங்களுக்கு பரிபூர்ண மாகக் கிடைக்கக கூடிய நேரம். ராசியதிபதிக் சுக்கிரன் லாப ஸ்தானத்தில் உச்சம் பெறுவதும் லாபாதிபதி அவருடன் சேர்வதும் மூத்த சகோதர, சகோதரிகளால் லாபம் உண்டு செய்யும். கடன் தொல்லையில் இருப்பவருக்கு மூத்தவரால் நிவாரணமும் ஏற்படும். இதுவரை மூத்தவர்களுடன் பிணக்குடன் இருந்தவர்கள் கூட சமாதான போக்கு உண்டாவதை காண முடியும். எழுத்தாளர்களாக உள்ளவர்கள் புகழ் பெறப் போகிறார்கள். அரசு ஆதரவும் பத்திரிகை துறையினருக்கு உண்டு. ஆரம்பத்தில் சில சங்கடம் அனுபவித்தவர் கூட மாத பிற்பகுதியில் தெளிவு பெறுவார்கள். உடல் ஆரோக்கியம் சீர்படும்.

புடைவை வியாபாரம் செய்யும் பெண்களும் மற்றும் அழகு சாதனம் விற்கும் பெண்களும் தொழில் அபிவிருத்தியும், தடைபட்ட பண புழக்கம் சரளமாக மாறுவதையும் காணலாம். கூடுமானவரை இம்மாதம் புதிய தொழில் ஆரம்பிப்பதை மட்டும் சற்று தள்ளிப் போடுங்கள். பூமி, மனை வாங்குபவர்கள் இம்மாதம் புதன், வெள்ளி, கிழமைகள் அன்று பதிவு செய்வது நன்மைத் தரும். சில பெண்களுக்கு தடைபட்ட திருமணம் தடை நீங்கி சுபமாக மாறும். கலைஞர்கள், சினிமா துறையினர் புதிய முயற்சியில் வெற்றி காண்பார்கள்.

இம்மாதம் சுக்கிர பகவானை வெள்ளிக் கிழமை தோறும் வாசனை பூக்களால் அர்ச்சிக்

மார்ச் ’99

கவும். மஹாலட்சுமி ஆலயங்களுக்குச் செல்வதும், லட்சுமி வழிபாடு செய்வதும் மங்களம் உண்டாக்கும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர் பூசம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரனும் புதனும் உங்களுக்குச் சாதகமான சூழ்நிலையில் சஞ்சாரம் செய்கின்றனர். ராசி அதிபதி புதபகவான் ஒன்பதாம் இடமான பாக்கிய ஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதும், சூரிய பகவானுடன் சேர்ந்திருப்பதும் நன்மை தரும் அம்சம். ஆனால் தகப்பனார் உடல் நிலையில் கூடுதல் கவனம் தேவை. அரசாங்க வழி அனுகூலங்களை எதிர்பார்க்கலாம். குரு பகவான் பத்தாம் இடத்தில் பஞ்சமாதிபதி சுக்கிரனுடன் சேர்ந்து இருப்பது நன்மை தொல்லை இரண்டும் கலந்து செய்யும்.

தொழில் மாறுதல் சாதகமாக இருந்தாலும் வேலை பளு அதிகரிக்கும். அடிக்கடி எரிச்சல் பட வைக்கும். வழக்கமான உங்கள் நிதான போக்கை கைவிட வேண்டாம். பெண்களுக்கு பெரியோர்களின் ஆசி கிடைக்கும். அத்தியாவசிய பண்டங்கள் விற்பனை செய்பவர்களுக்கு பணத் தட்டுபாடு உண்டாகலாம். கம்ப்யூட்டர் தொழில் மற்றும் அது சம்பந்த விற்பனையாளர்கள் லாபம் அடைவார்கள். தசாபுத்தி அனுகூலம் இல்லாதவர்கள் கூடுமானவரை புதிய விஷயங்களில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

அரசியல் மற்றும் பேச்சாளர்கள் நிலைமை தற்போது சாதகமாக உள்ளது.

பஞ்சமி அன்று கருட பகவானை துளசியால் அர்ச்சிக்கவும், பெருமாள் கோவிலுக்குத் தினமும் சென்றுவாருங்கள்.

நியூஸ் பேப்பர் வந்தவுடன், இடது பக்கத்தில், மேலிருந்து கீழ் வரை, மூன்று இடத்தில் ஸ்டேப்லர் பின் போட்டு விட்டால், பேப்பர் சிதறாது. படிக்கவும் சுலபம்.

– ஆர். பார்வதி





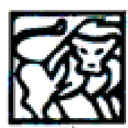
கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 – ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இராகு பகவான் உங்களுக்கு ஜன்ம இராசியில் இருப்பது பழைய கடன் உபாதைகளை மறுபடி உண்டு செய்தாலும் குரு பார்வையும், குருபகவான் சதுர்த்தகேந்திராதிபதி சுக்கிரனுடன் பாக்கிய ஸ்தானத்தில் இருப்பதும் நன்மை தரும். இதற்கு முன் முயற்சி செய்து நடக்காத காரியங்கள் கூட தற்போது முடியக் கூடிய வாய்ப்பு வரும். ஆனால் பழைய கடன்களை அடைக்க புதிய கடன்களை வாங்க வேண்டாம். நடிகர்களுக்கு நல்ல வாய்ப்புகள் தேடி வருகின்றன. உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். கடந்த ஆண்டு வியாபார விருத்தி இன்றி தவித்தவர்கள் தற்போது நல்ல முன்னேற்றம் காணலாம். கல்வி நிறுவனங்கள் நடத்துபவர்களுக்கு இது சாதகமான காலமாகும். தெய்வீகத் திருப்பணியில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் தடைகள் நீங்கி எடுத்த காரிய வெற்றி அடைவார்கள்.

பெண்களுக்கு குடும்பத்தில் இருந்த சஞ்சலம் விலகும். சிலர் பிரிந்து சென்ற சொந்தம் தேடி வரக்காண்பார்கள். கணிதம் படிக்கும் மாணவர்கள் வெற்றி அடைவார்கள். உடல் நிலையில் சற்று கூடுதல் கவனம் தேவை. ரோகிணி நட்சத்திரத்தில் சந்திரன் இருக்கும் காலம் சாதகமானதாகும். திடீர் பிரயாண வாய்ப்பை சிலர் அடைவார்கள். பிரயாணங்கள் சென்று வாருங்கள். நல்ல அமைதி கிடைக்கும்.

உங்கள் முயற்சிக்கு முருகப் பெருமான் அருள் உண்டு. வேலை பூஜிக்க விளையில்லை. ஒவ்வொரு செவ்வாய் அன்றும் முருகனுக்கு மல்லிகைப்பூவால் அர்ச்சனை செய்து பால் நைவேத்தியம் செய்து வரவும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 – ஆம் பாதம்.

தற்சமயம் புதபகவான் மற்றும் ராசி அதிபதி சூரியனும் கூடி ஏழாம் இடத்தில் இருப்பது சொந்தத் தொழில் செய்பவர்களுக்கு தொல்லை உண்டு செய்யும். அஷ்டமாதிபதி குருவும், மூன்றாம் பாவாதிபதி சுக்கிரனும் கூடி அஷ்டமத்தில் இருப்பது பெண்களுக்கு தொல்லை உண்டு செய்யும். வார்த்தைகளை அதிகம் விடாதீர்கள். உடல் நலத்தில் கூடுதல் கவனம் செலுத்த

விருந்தினருக்கு தட்டில் சாப்பிடச் சொல்லவும் தயக்கம். இலை போட்டு பரிமாறினால் இடப் பற்றாக்குறை. சுத்தம் செய்ய சிரமம். இது போன்ற நேரங்களில் தட்டுக்கேற்ற அளவு வாழை இலையை வட்டமாகக் கத்தரிக்கோலால் வெட்டி தட்டில் வைத்து விட்டால் அழகாகவும், புதுமை யாகவும் இருக்கும். சுகாதாரமானதுங்கூட.

– பி.எம். வள்ளி

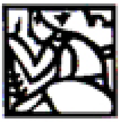


வேண்டும். மாத பிற்பகுதியில் மருத்துவரை நாட வேண்டி வரலாம். எடுத்த காரியங்கள் சற்று தாமதமாகலாம். வாகனங்கள் வைத்து இருப்பவர்கள் கவனமாக இருக்கவும்.

பத்திரிகை துறையில் எழுதுபவர்கள் சற்று முயற்சிக்க வேண்டி இருக்கும். இரும்பு பொருள் மற்றும் தங்க ஆபரணம் விற்பவர்கள் பண புழக்கம் சரளமாக இருந்தாலும் வரவும் செலவும் சரியாக இருக்கும். அரசாங்க வழியில் வேலைக்கு முயற்சி செய்பவர்கள் மற்றும் யோக தசை நடப்பவர்களுக்கு நேரம் சாதக மாக அமையும். சூரிய தசை நடப்பவர்கள், சூரியன் உச்சம் பெற்றவர்களும் பிரச்னைகளை ஓரளவு சமாளிக்கக் கூடும். நீண்ட பிரயாணம் செய்யும்போது பொருட்களை ஜாக்கிரதையாக பார்த்துக் கொள்ளவும். சிலர் பிரயாணத்தில் உடல் நிலை பாதிப்பை அடைவர். இளைய சகோதரர் அல்லது இளைய சகோதரிகளுடன் மனக் கசப்பு தோன்றி மறையும். உங்கள் விரோதிகளுடன் சமாதானமாகவே செல்லுங் கள். தற்போது அதுதான் நன்மை தரும். பிர யாணம் தேடி வரும். ஆனால் பண தட்டுப் பாடுதான் மனசஞ்சலம் உண்டு செய்யும்.

மகான்கள் சித்தி பெற்ற ஸ்தலங்களுக்கு சென்று தியானம் செய்யவும். அல்லது ராக வேந்திர ஸ்வாமி கோயிலுக்கு வியாழக் கிழமை அன்று சென்று வருவது தடைகளை நீக்கி சுகம் தரும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங் கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

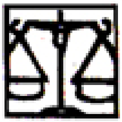
ஏழாம் பாவத்தில் உள்ள குரு, சுக்கிரன் நன் மையை உண்டு செய்தாலும் ராசி அதிபதி புதன் மாத முற்பகுதியில் விரையாதிபதி சூரிய னுடன் சேர்ந்து ஆறாம் இடத்தில் இருப்பது கொடுக்கல் வாங்கலில் தடைகளை உண்டு செய்யும். ஜோதிட ஆராய்ச்சியும், இதமான போக்கும் கொண்ட நீங்கள் உங்கள் திறமை யால் இவற்றைச் சமாளிப்பீர்கள்.

சுக்கிர பகவான் சிலருக்கு எதிர்பாராத பண வரவால் சங்கடத்தைக் குறைப்பார். வெளி நாட்டில் இருந்து நல்ல சேதி தேடி வரும். தொல்லைகள் வரும்போது தென்றலாக நல்ல சேதியும் தேடி வரும். சிலரைத் தேடி வம்பு வழக்குகள் வரக்கூடும். வீட்டு விஷயங்களில் தள்ளி நில்லுங்கள். தம்பதிகளுக்கு இடையில் அதிருப்தி ஏற்படலாம். சிறுசச்சரவு தோன்றும் போது மௌனத்தைக் கடைபிடித்து வருவது தான் சிறந்த பலன் அளிக்கும்.

நீண்ட நாள் காத்திருந்தவர்களுக்கு திரு மணச் செய்திகள் சாதகமாகும். தயக்கம் இல் லாமல் முடிவு எடுங்கள். ரசாயன தொழில் புரிவோரும் தீப் பெட்டி தொழில் புரிவோரும் அரசாங்கத்தால் சிறு தொல்லை அடைவார் கள். கலைத்துறை சம்பந்த தொழில் புரிவோர், பணத்தட்டுப்பாடு காரணமாக தொழில் முடக் கம் அடைய நேரலாம். ஆனால் தடைபடாது என்பதால் தைரியமாக இருக்கவும். காவல், இராணுவ பணி புரிவோர்கள் இடமாறுதல் அடைய வாய்ப்பு ஏற்படும்.

திங்கட்கிழமை தோறும் கிருஷ்ண பக வானை பவளமல்லி பூவால் அர்ச்சிப்பதும், கிருஷ்ண பகவான் ஸ்லோகங்களைச் சொல் வதும் நன்மை தரும்.

துலா ராசி :



சித்திரை 3, 4 – ஆம் பாதங் கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

ஆறாம் இல்லத்தில் ராசிநாதன் சுக்கிரன் குருவுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பது சில பிரச்னை களுக்கு முடிவு கொடுத்தாலும், கடன் வாங்கி வியாபாரம் செய்பவர்களுக்குத் தொல்லை தருவதாகும். உடல் நிலையில் தொல்லை இருப் பவர்கள் சிலர் மருத்துவர் ஆலோசனைகளை கேட்பது நல்லது. கண் சம்பந்த கோளாறு ஏற் பட்டு சரியாகும். சிறு தொல்லை என்று கவனக் குறைவாக இருக்க வேண்டாம்.

யோகதசை நடப்பவர்கள் இந்தச் சங்கடங் களை அதிகம் அடைய மாட்டார்கள். தந்தை வழி உறவினர்களுடன் மனக்கசப்பு உண்டாக லாம். சிலருக்கு இடமாற்றம் ஏற்படலாம். அரசு

உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களுக்கு இடமாறுதல் சாதகமானது. வெளிநாட்டு பிரயாணத்திற்கு முயற்சி செய்பவர்கள் பணம் அதிகம் செலவு செய்ய வேண்டிய அவசியம் ஏற்படும். இவ்வளவு தொல்லை ஏற்பட்டாலும் வெற்றியும் மாத பிற்பகுதியில் அடைவர்.

நண்பர்களால் சிலர் ஆதாயம் அடைய நேரிடலாம். சமையல் மற்றும் நெருப்பு சம்பந்தப்பட்ட தொழில் செய்பவர்கள் ஆதாயம் அடைவார்கள். மொத்தத்தில் நன்மை, தொல்லை கலந்த மாதமாக இம்மாதம் காணப்படும். திருமணம் மற்றும் சுப நிகழ்ச்சிகள் சற்று கூடுதல் முயற்சியால் கைகூடும்.

வெள்ளிக் கிழமை தோறும் அருகில் உள்ள அம்மன் கோயிலுக்குச் சென்று வருவதும் நல்லெண்ணெய் விளக்கு போடுவதும் தொல்லைகளைத் தவிர்க்க உதவும்.



சிலருக்குக் கொசு மேட் சுருள் வைத்தால் மூச்சு விட கஷ்டப்படுவார்கள். உடல் நலம் பாதிக்காத கொசு வத்தியை வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம். சம அளவில் வேப்பிலை, துளசி, கோதுமை மாவு, மைதா மாவு எடுத்து அரைத்தெடுத்து சின்னச் சின்ன வில்லைகளாக தட்டி வெயிலில் காயவைத்து பயன்படுத்துங்கள். உடல் நலம் பாதிக்காது.

– மஞ்சுளா இராமசாமி

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

களத்தர ஸ்தானாதிபதியும் விரையாதிபதியுமான சுக்கிர பகவான் உச்சம் பெற்று பஞ்சமாதிபதியான குருபகவானுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பது மனைவி வழி அனுகூலங்களை காட்டுகின்றது. கடந்த மாதத்தில் மருந்து உட்கொண்டவர்கள் படிப்படியாக குறையக் காணலாம். விரையத்தில் உள்ள செவ்வாய் இராசி அதிபதி ஆவதால் அதிக தொல்லைகள் இல்லை. சிலர் கடல் பிரயாண லாபத்தை எதிர்பாராமல் அடைவார்கள். நான்கில் உள்ள புதபகவான் பிரயாணத் தடையைக் கொடுத்தாலும் சூரிய பகவான் சேர்க்கை வெற்றியைத் தேடி தரும்.

தாயார் வழியில் சில சங்கடங்கள் உண்டாகலாம். தாய் வழி உறவுகளால் செலவும் ஏற்படும். பூமி சம்பந்த வேலை சற்று மந்தமாகக் காணப்படும். உங்களுக்குக் கௌரவமான பதவி தேடி வரும். மறுக்காதீர்கள். பணியில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி உயர்வோ அல்லது வருமானமோ அதிகப்படும். செல்வாக்கு அதிகப்படும்.

அரசியல்வாதிகளும், அரசுத் துறையில் பணிபுரிவோரும் தங்கள் பதவியில் அதிக நிதானத்தைக் காட்டுங்கள். பொதுவாக ஜாமீன் நிற்பதைத் தவிருங்கள். நெருங்கிய நண்பர்கள் ஆனாலும் அவர்களை விட்டு தள்ளி நிற்பது நல்லது. கலைஞர்கள் மற்றும் கலைத் துறையினர் கூட்டாக இணைந்து சில செயல் செய்து பாராட்டைப் பெறுவார்கள். பாக்கிய ஸ்தானத்தில் உள்ள ராகு பகவான் பயிர் செய்பவர்களுக்கு மற்றும் தோட்டக்கலை அறிந்தவர்களுக்கு ஆதாயம் செய்வார். மருத்துவத் துறையில் பணி புரியும் பெண்கள் ஏற்றமும் சரளமான பணப் புழக்கமும் காண்பார்கள். முருகப் பொருமான் ஆலயங்களுக்குச் செல்வதும் குறிப்பாக மலைமேல் உள்ள முருகனை தரிசிப்பதும் நன்மை தரும்.

தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

ஆறாமிடமான கடன் ஸ்தானம் மற்றும் லாபஸ்தானமாகிய பதினொன்றாம் இடத்திற்கும் உரிய சுக்கிர பகவான் நான்காம் இடத்தில் குருவுடன் கூடி இருப்பது கடன் வேகத்தைக் குறைக்கும். ஆனாலும் கடன் வாங்கி வீடு கட்டியவர்களுக்கு மன அமைதி தற்போது இராது. மேலும் குடும்பத்தில் பெண்களுக்குள் மனக்கசப்பு தோன்றக்கூடும். ஏற்கெனவே மனை வாங்கியவர்கள் வீடு கட்ட துவங்குவதாக இருந்தால் சில நாட்கள் தள்ளுவது நல்லது. சிலர் புதிய அதீத பொருள் வாங்க நேரலாம். ஆனால் எதிலும் கவனம் தேவை.

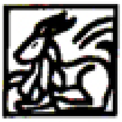
பாக்கியாதிபதி சூரிய பகவான் உங்கள் இளைய சகோதரர்களால் பிரச்னைகளை குறைக்க உதவி புரிவார். சினிமா தயாரிப்பாளர்கள் புதிய படத் தயாரிப்புகளை நிதானித்து ஆரம்பிக்க வேண்டும். ராகு பகவான் அஷ்டமத்தில் இருந்தாலும் அவரின் வேகத்தை குரு பகவான் பார்வை குறைக்கின்றது.

பெண்கள் தற்போது கல் வைத்த நகை வாங்கக் கூடிய சூழ்நிலை உருவாகலாம். நகை வாங்கியபின் அதிருப்தி உண்டாகும். ஒரு

முறைக்கு இருமுறை யோசித்து வாங்கவும். வாங்கும் யோகம் தேடி வருகின்றது என்றாலும் சில நாட்கள் பூமி வாங்குவதைத் தவிர்க்கவும். சொந்தத் தொழில் புரிவோர் ஊழியர்களால் தொல்லை அடைவார்கள். கூட்டுத் தொழில் செய்பவர்களுக்கு வழக்கம் போல் சூழ்நிலை இருக்கும். மருத்துவம் படிப்பவர்களுக்கு அனு கூலமான சூழ்நிலையாகும். புதிய தொழில் தொடங்கி நடத்துபவர்கள் தொழில் அபி விருத்திக்குக் கடன் வாங்க நேரிடும்.

மாதம் முழுவதும் வரும் தொல்லை நீங்க செவ்வாய்க் கிழமை தோறும் துர்கைக்கு உளுந்து வடை மற்றும் தேன் நைவேத்தியம் செய்யவும். துர்கை மந்திர உபதேசமானவர்கள் தினமும் ஜபிப்பது அதிக அளவு தொல்லை விலகி நன்மை உண்டாக வழி செய்யும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

ஜன்ம ராசியில் கேது சஞ்சாரமும் இரண்டாமிடத்தில் உள்ள புதன் மற்றும் சூரியனும் சில தேவையற்ற சங்கடங்களுக்கு உங்களை ஆளாக்குவார். புதன் 9ம் இடத்திற்கு உரியவர் ஆனாலும் அவரே ராசிக்கு பாக்கியாதிபதி ஆகின்றார். புதன் தனஸ்தானத்தில் இருந்து செய்யும் நன்மைகளை அஷ்டமாதிபதி சூரிய பகவான் தடை செய்வார்.

பித்த சம்பந்த தொல்லை அடைந்தவர்கள் மாதக் கடைசியில் நிவாரணம் அடைவார். பத்தாமிடத்தில் உள்ள செவ்வாய் காவல் துறை மற்றும் நெருப்பு சம்பந்த தொழில் செய்வோருக்கு சங்கடத்திற்கு இடையில் நன்மை செய்வார். உங்கள் சுபாவத்தை மீறி கோபம் ஏற்பட்டாலும் பொறுமையைக் கடை பிடியுங்கள். தம்பதிகளுக்கு சிறு மனக்கசப்பு தோன்றி மறையும்.

உங்களின் வழக்கமான முயற்சியை கை விட வேண்டாம். வீடு வாங்க சிலர் எண்ணம் கொண்டாலும் பணம் சரளமாக புழங்காது. மேலும் திருப்தியான வீடாக அமையாது. ஆகவே சில நாள் தள்ளுவது உசிதம். பெண்கள் புதிய வேலைக்கு முயற்சித்தால் கை கூடும். ஆனால் வழக்கமாக வாங்கும் தொகையை விட கூடுதலாக அமையாது. வெளிநாட்டு உத்தி யோக நாட்டமுள்ளவர்கள் சிலர் நேர்முகத் தேர்வுக்கு செல்ல நேரலாம்.

வெள்ளிக்கிழமை தோறும் குங்குமத்தால் அம்மனை அர்ச்சிக்கவும். அல்லது அருகில் உள்ள அம்மன் கோயிலுக்குச் சென்று எலுமிச்சம்பழ மாலை போட்டு வழிபாடு செய்யுங்கள். சகலமும் நன்மையாக முடியும்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

ஜன்ம ராசியில் சூரிய புதன் சேர்ந்திருப் பதும் யோககாரகன் சுக்கிரன் தனஸ்தானத்தில் இருப்பதும் எதிர்பாராத தனப்பிராப்தி அடைய வழி உண்டாகும். சிலர் கம்ப்யூட்டர் சம்பந்த வியாபாரத்தில் இறங்க நேரலாம். நீண்ட நாட்களாக வராதிருந்த பணம் சிலருக் குத் திரும்பக் கிடைக்கும். பைனான்ஸ் கம் பெனியில் முதலீடு செய்து பணத்தைத் திரும்பப் பெற முடியாதவர்களுக்குத் தற்போது சிறிய ஏணி போல் வழி தென்படும்.

கலை துறையினர் சிலர் சினிமாவில் திடீர் பிரபலம் அடைவார்கள். வீடு வாங்கும் யோகம் கூடி வருவதால் முயற்சி செய்தால் சிலருக்கு நல்ல வீடு அமையும். ஏற்கெனவே மனை வாங்கி இருந்தவர்கள் சிலர் வீடு கட்டும் வாய்ப்பை அடைவார்கள். வெளிநாட்டில் இருந்து நல்ல தகவல் வரும். உங்கள் மூத்த சகோதரர் உதவிகரமாக இருப்பார். அரசாங்க பணி புரிவோர், மிகப் பெரிய மனிதர்களைச் சந்திக்க நேரிடும்.

அரசியல் நாட்டம் உடையவர்களுக்குப் புதிய பதவி தேடி வரும். பேச்சாளர்கள் தங்கள்



எங்கள் வீட்டிற்கு என்னுடைய பெரியம்மா வந்திருந்த சமயம், என் பெண் திடீரென்று உடனே உளுந்து வடை செய்து தரச் சொல்லி அடம் பிடித்தாள். உடனே என்னுடைய பெரியம்மா, 1 கப் வெள்ளை உளுத்தம் பருப்புடன் 15 மிளகு சேர்த்து மிக்ஸி யில் ரவை போல் உடைத்து எடுத்து, அதனுடன் உப்பு, பெருங் காயம், கறிவேப்பிலை, தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்து (இட்லி மாவு பதத்திற்கு) வைத்தார்கள். 10 நிமிடம் கழித்து, வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து, வடைகளைத் தயார் செய்து கொடுத்து, என் பெண்ணின் அழுகையை நிறுத்தினார்கள். வடை மிக அருமையாக இருந்தது. மெலிதாகத் தட்டி மொறு மொறுப்பாகவும் எடுத்துக் கொடுத்தார்கள்.

– பிருந்தா இரமணி

திறமையான பேச்சால் அனைவரையும் கவரும் வாய்ப்பு வரும். கடந்தகால கசப்புகள் மறையும் நேரம். யோக தசை நடைபெறுபவர்கள் குளிர் தேச பிரயாணத்தால் லாபம் அடைவார்கள். கடின முயற்சிக்கு வித்திடுங்கள். காலம் தற்போது கூடி வருகின்றது. புதிய நண்பர்கள் சேர்க்கையும், புதிய ஆபரணங்கள் வாங்கு வதும் நன்மை தரும்.

ஆரோக்கிய விஷயத்தில் தொல்லை உடையவர்கள் தினந்தோறும் நரசிம்ம ஸ்வாமிக்கு இளநீர் அல்லது பானகம் நைவேத்தியம் செய்து அதை ப்ரசாதமாக எடுத்துக் கொள் ளுங்கள். சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.

மீன ராசி :



பூராட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசி நாதன் குருபகவான் ஜன்மராசியில் இருந்தாலும், சுக்கிர பகவான் உச்சம் பெற்று இருப்பது சில விஷயங்களில் அனுகூலமான சூழ்நிலையாக இருந்தாலும் தொல்லையும் உடன் இருக்கும். அஷ்டம ஸ்தா னத்தில் பாக்யாதிபதி செவ்வாய் இருப்பது தகப்பனார் உடல் நிலையில் தொல்லை உண் டாக்கும். சிலருக்கு அயல் தேச வாய்ப்பு நெருங்கி வந்து விலகி செல்லக்கூடும். சிலருக் குத் திருமண வாய்ப்பு உண்டாகும். ஆனாலும் திருமணம் நிச்சயம் செய்வதில் தயக்கம் உண் டாகும்.

விரையத்தில் உள்ள சூரிய பகவான் தேவை யற்ற விரையத்தைக் கொடுப்பார். துணி வியா பாரம் செய்பவர்கள் கடனுக்குக் கொடுப்பதை தற்போது நிறுத்தி வைப்பது நல்லது. கம்ப் யூட்டர் சம்பந்தத் தொழில் செய்பவர்கள் தொழிலில் தேக்கம் உண்டாகக் காண்பார்கள். அரசியலில் இருப்பவர்கள் அதிக அளவு உழைத்தாலும் பெயர் எடுப்பது கடினமாக இருக்கும்.

உங்கள் பெயருக்குச் சிலர் குறை உண் டாக்க முயற்சிப்பார்கள். வார்த்தையால் எச் சரிக்கை தேவை. தெய்வீகப் பணிபுரிவோர்கள் பணியில் தடை உண்டாகக் காண்பார்கள். இட மாறுதல் திருப்தி அளிக்காது. இரசாயன, மருத் துவ தொழில் புரிவோர் கூடுதல் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

தட்சிணாமூர்த்தி ஸ்வாமியை வில்வ இலை களால் வியாழன் தோறும் அர்ச்சித்து வரவும். எப்படிப்பட்ட சூன்யமாயினும் காணாமல் போகும். இயற்கையிலேயே தெய்வீக நாட்டம் உடையவர்களுக்கு தற்சமயம் அந்தத் தெய்வீக நம்பிக்கைதான் கைகொடுக்கும்.

— என். கண்ணன் பட்டாச்சாரியா

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'சாப்ட் டிரிங்க்ஸ்'   கடைசி தேதி : 15.3.99

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

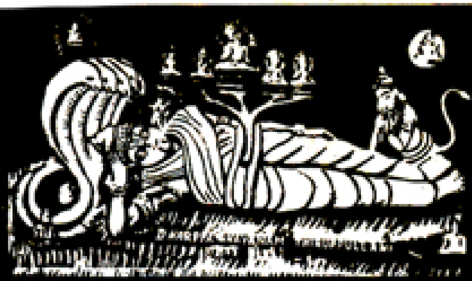
கையொப்பம்

தென் தமிழ்நாட்டிலுள்ள நவதிருப்பதிகளை காணும் அரிய வாய்ப்பு

தமிழ் நாடு சுற்றுலா

இப்போது அறிமுகப்படுத்துகிறது:

பாண்டிய நாட்டு திருப்பதிகள் சுற்றுலா



திருப்புல்லாணியில் காட்சி தரும்
அருள்மிகு தர்ப்பசயன ராமர்

வழிபடும் இடங்கள்: ○ **திருமயம்** - அருள்மிகு சத்யகிரிநாதர் ○ **திருக்கோட்டியூர்** - அருள்மிகு உரக மேலணையன் ○ **திருப்புல்லாணி** - அருள்மிகு தர்பசயன ராமர் (ஆதி ஜெகந்நாதர்) ○ **மண்டபம்*** ○ **கூடல் நகர்** - அருள்மிகு கூடல் அழகர் ○ **திருத்தண்கால்** - அருள்மிகு நின்ற நாராயணன் ○ **ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்** - அருள்மிகு வடபத்ரசாயி ○ **திருநெல்வேலி** * ○ **ஸ்ரீவைகுண்டம்** - அருள்மிகு வைகுண்டநாதர் ○ **ஆழ்வார் திருநகரி** - அருள் மிகு ஆதி நாதன் ○ **திருக்கோளூர்** - அருள்மிகு வைத்தமாநிதிப் பெருமாள் ○ **தென் திருப்பேரை** - அருள்மிகு மகர நெடுங்குழைக்காதர் (முகில் வண்ணன்) ○ **திருத்தொலை வில்லிமங்கலம்** (இரட்டை திருப்பதி) - (1) அருள்மிகு தேவபிரான், (2) அருள்மிகு செந்தாமரைக் கண்ணன் ○ **திருக்குளந்தை** (பெருங்குளம்) - அருள்மிகு ஸ்ரீநிவாசன் ○ **திருப்புளிங்குடி** - அருள்மிகு காய்சின வேந்தன் ○ **திருவரகுணமங்கை** - அருள்மிகு விஜய சாணன் ○ **திருக்குறுங்குடி** - அருள்மிகு வாமனர் ○ **வானமாமலை** (நான்குனேரி) - அருள்மிகு தோத்தாத்ரி நாதன் ○ **மதுரை*** ○ **அழகர் கோயில்** - அருள்மிகு கல்வழகர் ○ **திருமோகூர்** - அருள்மிகு காளமேகப் பெருமாள்

*இரவு தங்கும் இடம்

புறப்பாடு : மாதத்தின் முதல் மற்றும் 3வது வெள்ளிக்கிழமை இரவு 10.30 மணி.
திரும்புதல் : அடுத்த புதன்கிழமை காலை 5 மணி
கட்டணம் : நபர் ஒருவருக்கு ரூ.1100/- (மூன்று நாள் தங்கும் வசதியுடன்)

"தமிழ் நாடு சுற்றுலா" உங்களுக்கு அளித்திடும் மேலும் சில ஆன்மிக சுற்றுலாக்கள்: ✱ சோழநாட்டு திருப்பதிகள் ✱ (1 நாள்) தொண்டைநாட்டு திருப்பதிகள் ✱ (1 நாள்) திருமால் தரிசனம் (சென்னையை சுற்றியுள்ள புகழ்பெற்ற வைணவ ஆலயங்கள்) ✱ (1 நாள்) தேவியர் தரிசனம் ✱ அறுபடை வீடு ✱ (14 நாள்) காசி - கயா - அலஹாபாத் ✱ (நாள்தோறும்) திருப்பதி.

DIPR / 143 / DIS / 99

முழுவிவரங்களுக்கும், பதிவிற்கும் அணுகுங்கள்:
தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்
4, ஈ.வெ.ரா. சாலை (சென்னை மத்திய ரெயில் நிலையம் எதிரில்),
பார்க் டவுன், சென்னை - 600 003.
தொ.பே: 582916 / 560294/584356. ∴பேக்ஸ் : (044) - 561385

தலைமை அலுவலகம்:
25, இராதாகிருஷ்ணன் சாலை, மைலாப்பூர், சென்னை - 4.
தொ.பே.: 8546843, 8546643, 8546911
E-mail : ttdc@md3.vsnl.net.in
Website: www.tamilnadutourism.com

1999 - தீண்டாமை ஒழிப்பு, மதநல்லிணக்கம் மற்றும் சமூக ஒற்றுமை ஆண்டு

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

✉ 'இம்மாத இல்லத்தரசி' யில் முதல் பரிசு பெற்ற சாந்தி மெல்கியோரின் அட்டைப் படம் மிக அருமை! வாசகிகளை தக்க சமயத்தில் கௌரவிக்கும் தங்களின் தாராள மனசிற்கு எங்களின் தாராளமயமான வணக்கங்கள் உரித்தாகுக!
மதுரை – 16, எம். சுபத்திராதேவி.

✉ திருமணமாகிப் புக்ககம் செல்லும் மங்கையர்க்கெல்லாம் ரமாவைப் போன்று ஒரு நாத்தனார் இருந்தால் வீண் மன உளைச்சல்கள் ஏற்படாதே என்ற ஆதங்கம் எழுந்தது பத்மாவதி முத்துக்குமாரின் நாத்தனார் சிறுகதையைப் படித்து முடித்ததும்!
சின்ன சேலம், இந்துமதி.

✉ பிப்ரவரி இதழ், கற்றுலாவின் சுகானுபவத்தைச் சொல்லியதோடு, இன,மொழி, மதம் கடந்து ஈரம் கசியும் மனித மாண்புகளையும் சொல்லியிருக்கிறது!
திருநீலக்குடி, மா. உலகநாதன்.

அந்தக் கட்டுரைகளை மட்டும் சேர்த்தால் போதுமா? பணமும் சேர்த்து வைக்கத் துவங்கி விட்டோம்! எழுதிய வாசகர்களுக்கும், உங்களுக்கும் நன்றிகள் பலப் பல!
சிதம்பரம், எஸ். பாரதி சூர்யா.

✉ சுற்றுலா போகும்போது ஏற்படும் இன்பங்கள் மட்டுமல்லாது, செல்கையில் ஏற்படும் துன்பங்கள், இடர்கள், தேவையான சாமான்கள் ஏன் சற்று நேரம் கிடைக்கும் போது பொழுதைப் போக்குவதற்கு ஏற்ற விளையாட்டுகளைக் கூடக் குறிப்பிட்டு ஒரு சுற்றுலாவின் முழுப் பரிமாணத்தையும் கட்டிக்காட்டி வாசகர்களை ஒரு அற்புதமான சுற்றுலா செல்வதற்குத் தயார் செய்து விட்டது மங்கையர் மலர். நெஞ்சம் நிறைந்த பாராட்டுக்கள்.
திருப்பரங்குன்றம், டி. எஸ். பார்வதி.

ஃபயர்...? ஃபயர்...!

✉ 'கற்றுலாவில் சந்தித்த மனித தெய்வங்கள்' கட்டுரை என்றும் மனிதாபிமானம்தான் வாழ்க்கையில் அடித்தளம் என்பதை நிரூபித்து எங்களை மெய்சிலிர்க்க வைத்தது!
தேவக்கோட்டை, ஆர். உமா மகேஸ்வரி.

✉ ஏற்கெனவே, அற்புதமான கூட்டுக் குடும்பங்கள் நலிந்து வருகின்றன. தனிப் பெண்களின் மனோபாவங்களைச் சீரழித்தது போதாதென்று குடும்பங்களுக்குள்ளும் இந்த ஆபாசம் புகுந்து விட்டதுதான் கொடுமை?! என்று அழகாக ஆய்வு செய்து, பரவி வரும் பயங்கர நச்சுப் பிரவாகத்திற்கு தீர்வுகாணும் வகையில் மஞ்சுளா ரமேஷ் அவர்களால் எழுதப்பட்டிருந்த கட்டுரை ஃபயர்?... ஃபயர்!
புனலூர், பி.எல். பரமசிவம்.

✉ 'விடுமுறையை இனிதே கழிக்க ஏராளமான இடங்களைப் பார்க்கத் தூண்டும் வகையில் அமைந்த



✉ 'ஃபயர்' திரைப்படம் குறித்த தங்களின் கருத்துக் களை ஆவலோடு எதிர்பார்த்த பலரில் நானும் ஒருவன். காரணம், பெண்கள் பத்திரிகை ஆசிரியராதலால் பெண்களுக்கு வக்காலத்து வாங்கி அதைப் பாராட்டி எழுதி விடுவீர்களோ என்ற பயம் இருந்தது. தொடர்ந்து உங்கள் எழுத்துக்களை படித்து வருவதால் அப்படிப்பட்ட கருத்துக்களை கூற மாட்டீர்கள் என்றும் மனசு கூறிக் கொண்டு இருந்தது.

நல்லவேளை உங்களின் ஒவ்வொரு எழுத்தும் சீர்கேடான சமூக அவலத்தை எண்ணி வருந்துவதாக அமைந்திருந்தது.
சேலம், வி. கிருஷ்ணகாந்த்.

ஆண்டு மலரில் வெளியான மூன்று கதைகளும் மூன்று முத்துக்கள். 'அனுராதா ரமணனின்' 'கிழம்' படித்து முடித்தவுடன் கண்களில் கங்கை பொங்கிப் பாய்ந்தது 'நாத்தனார்' 'கொண்டு வந்தால் சகோதரி' இரண்டும் நாத்தனார், சகோதரி எனும் சொற்றொடருக்கு 'இலக்கணம் வகுத்து' நல்ல 'படிப்பினையை' உணர்த்தியது.
சென்னை – 88, எஸ். விஜயலக்ஷ்மி.

என் சிரிப்பின் ரகசியம்

எங்கம்மா தினமும் தரும்

பால்-பாசம்-பிங்கு

"வயிற்றுத் தொல்லை இனி எனக்கு இல்லை"



குழந்தை அடிக்கடி ஏன் அழுகிறது?
வயிற்றுத் தொல்லை அதற்கு ஒரு காரணமா?

குழந்தைக்கு தினமும் தந்திடுங்கள் பிங்கு கிரைப் வாட்டர். வயிற்றுத் தொல்லையிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்க பாதுகாப்பான வழி பிங்கு.

சர்வதேச தரம் வாய்ந்த பிங்கு, தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மூலிகைகளைக் கொண்டு, ஆயுர்வேத முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது. வெளி நாடுகளுக்கும் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது.

குழந்தை ஆரோக்கியமாக சிரித்து விளையாட தினமும் கொடுங்கள் பிங்கு.

100% ஆயுர்வேத

மூலிகை மிக்சர்



பிங்கு

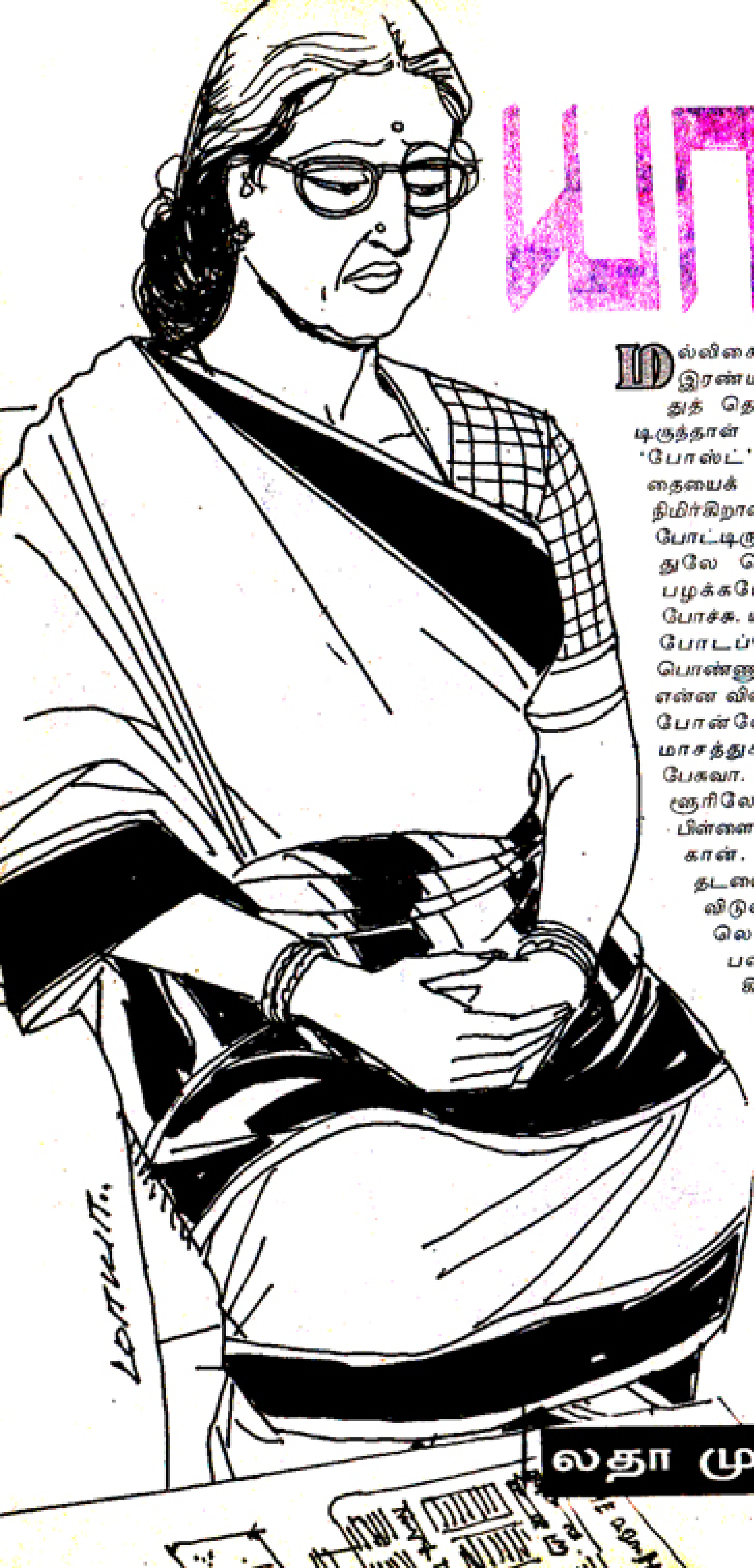
கிரைப் வாட்டர்

சர்வதேச தரம் கொண்டது

அஜந்தா ஃபார்மா லிமிடெட், மும்பை – 400 067.

சென்னை கிளை: No. 1, சுப்ரமண்ய குருக்கள் தெரு, R.A. புரம், சென்னை – 600 028, போன்: 4940946

Anugrah 2682 / 98



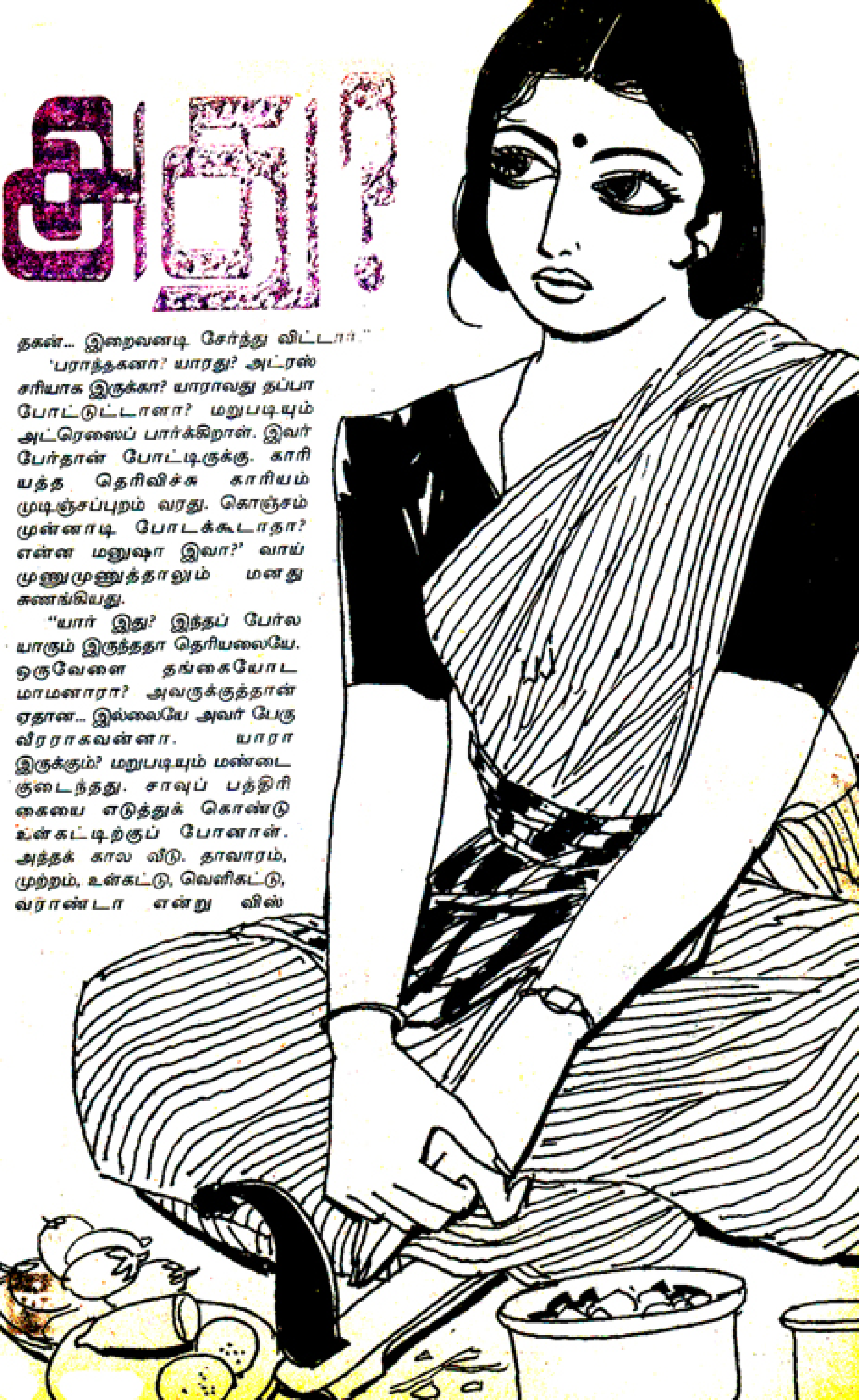
யார்

மல்லிகைப் பூக்களை இரண்டிரண்டாக வைத்துத் தொடுத்துக் கொண்டிருந்தாள் காமாட்சி மாமி. 'போஸ்ட்' என்ற வார்த்தையைக் கேட்டதும் தலை நிமிர்கிறாள். 'போஸ்ட் யார் போட்டிருப்பா?' இந்த காலத்துலே லெட்டர் எழுதற பழக்கமே கொறைஞ்சு போச்சு. யார் மெனக்கெட்டு போடப்போறா. ஒரு பொண்ணு பம்பாயிலே. அவ என்ன விஷயமா இருந்தாலும் போன்லேதான் பேசுவா. மாசத்துக்கு ஒரு தடவை பேசுவா. இன்னொன்று உள்ளூரிலே அடுத்த தெரு. பிள்ளை டெல்லியிலே இருக்கான். வாரத்துலே ஒரு தடவை போன் பண்ணி விடுவான். மாமிக்கு லெட்டர் போடுபவர்களே யாரும் கிடையாது. யாரா இருக்கும்? யோசித்தவாறே வாசலுக்குப் போனபோது, ஒரு சாவுப் பத்திரிகை கிடக்க, மாமிக்கு கை, கால் எல்லாம் வேர்த்தது. யாரா இருக்கும்? சவுண்டிப் பத்திரிகை வந்திருக்கே. நடுங்கும் விரலோடு எடுத்துப் பார்த்தாள்.

''அடியேன் தகப்பனார் பராத்

லதா முகுந்தன்

அது?



தகன்... இறைவனடி சேர்ந்து விட்டார்.''

'பராந்தகனா? யாரது? அட்ரஸ் சரியாக இருக்கா? யாராவது தப்பா போட்டுட்டானா? மறுபடியும் அட்ரெஸைப் பார்க்கிறாள். இவர் பேர்தான் போட்டிருக்கு. காரியத்த தெரிவிச்சு காரியம் முடிஞ்சப்புறம் வரது. கொஞ்சம் முன்னாடி போடக்கூடாதா? என்ன மனுஷா இவா?' வாய் முணுமுணுத்தாலும் மனது சுணங்கியது.

"யார் இது? இந்தப் பேர்ல யாரும் இருந்ததா தெரியலையே. ஒருவேளை தங்கையோட மாமனாரா? அவருக்குத்தான் ஏதான... இல்லையே அவர் பேரு வீரராகவன்னா. யாரா இருக்கும்? மறுபடியும் மண்டை குடைந்தது. சாவுப் பத்திரிகையை எடுத்துக் கொண்டு உள்கட்டிற்குப் போனாள். அந்தக் கால வீடு. தாவாரம், முற்றம், உள்கட்டு, வெளிகட்டு, வராண்டா என்று விஸ்

தாரமாகக் கட்டப்பட்ட வீடு.

"ஏன்னா இது யார் பாருங்கோ." சாவுப் பத்திரிகையை நீட்ட, பாதி உறக்கத்தில் இருந்த மாமா சட்டென்று விழித்துக் கொண்டார்.

"யார் போட்டோடி இது கண்ணாடியை டேபிளண்டை வச்சிருக்கேன் மூஞ்சியே தெரியலை."

"ராமா... ராமா. இது போட்டோ இல்லே. சவுண்டிப் பத்திரிகை. உங்க பேருக்கு வந்திருக்கு. யாருன்னு தெரியலையே..."

"அப்படியா?" கேட்கும் போதே குரலில் லேசான நடுக்கம். மாமிக்கே தெரியும். எழுபது வயது தாண்டிய நிலையில் இருக்கும் கணவரும், அறுபத்து ஐந்து வயதை தாண்டிய தானும் வெகு சீக்கிரத்துலே கூட சாவை சந்திக்க நேரிடலாம். இது யதார்த்தம் என்றாலும் யாராவது செத்து விட்டார்கள் என்றால் மனதைப் பிசைகிறது. லேசான நடுக்கம் வேறு வந்து விடுகிறது. அன்று முழுவதும் சாப்பாடு கூட சரியாக இறங்காது.

"யாரு இது பரந்தாமன்?"

"ராமா... பரந்தாமன் இல்லே. பராந்தகன்."

"பராந்தகனா?"

"ஆமா அதான் யாரு?"

" பராந்தகச் சோழன்தான் தெரியும்."

"ஜோக்கடிக்கறீங்களா?"



பயத்தம் பருப்பு போட்டு கூட்டு வகைகள் செய்யும்போது, தேங்காய்க்குப் பதில் நல்ல திக்கான பால் 2 கரண்டி விட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

— வி. லலித்லக்ஷ்மி

"இல்லேடி. அந்தப் பேர்ல வேற யாரையும் தெரியாது."

'ஆமா சம்பந்தி பேரே தெரியாதவர். இதையா சொல்லப் போகிறார். இவரண்டை போய் கேக்கறேன் பாரு.' மனதிற்குள் தோன்றியதை மனதிற்குள்ளேயே அடக்கிக் கொள்கிறாள். "சரி நான் சௌமி வீட்டுக்குப் போயிட்டு வரேன். ஒருவேளை அவளுக்குத் தெரிஞ்சிருக்கலாம்."

அடுத்த தெருவில் இருக்கும் பெண் வீட்டிற்குக் கிளம்ப ஆயத்தமானபோது -

"கிழிஞ்சிது. அவ ஓர்படியின் தங்கை கல்யாண பத்திரிகை வந்தபோதே, அவளுக்கு யாருன்னே தெரியலை. இது எப்படி தெரியும்?" மாமா கேலியாக சிரிக்க,

"இருக்கட்டும். பார்க்கலாம்" என்றவாறே மாமி கிளம்புகிறாள்.

முதல் பிள்ளை பத்ரி. அடுத்தது சேதார்னு போட்டிருக்கு. இரண்டு பையன்கள். யார் அது? யோசித்தவாறே பெண்ணின் வீட்டை அடைந்தபோது பெண் கறிகாய் நறுக்கிக் கொண்டிருந்தாள்.

"என்னடி மணி பத்தாறது. இன்னுமா சமையல் ஆகலே?" மாமி அதிசயித்துக் கேட்க, "அட என்னம்மா நீ வேற. இன்னிக்கு எனக்கு லீவாச்சே. அதான் எண்ணெய் தேய்ச்சு குளிச்சிட்டு, ஒரு வாரத் துணியையும் தோய்ச்சு, கொஞ்சம் கிளீனிங் வேலை இருந்தது அதையும் செஞ்சிட்டு இப்பதான் சமையலை பண்ணிட்டு இருக்கேன். நாளைக்கு பசங்க வேலை. நாளன்னிக்கு ஆபீசுக்கு ஓடணும். எங்கே.. எல்லாம் சரியாயிருக்கு." அவள் குரலில் அலுப்பு தெரிய,

"எதுக்கும்மா வேல. பணமா இல்லே. பேசாம ரிசைன் பண்ணிட்டு வீட்டோட இரு. எதுக்கு லோல் படணும்?"

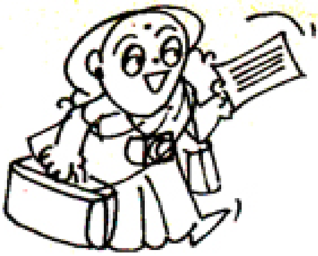
"ஆரம்பிச்சிட்டயா. அதான் ஒங்கிட்டே கஷ்டம்னு சொல்லக் கூடாது. வேலையை விட்டுட்டு கரண்டியைப் பிடிச்சிட்டு ஒக்கார என்னால முடியாது." பெண் எரிந்து விழுகிறாள்.

இது எத்தனையோ தடவை விவாதித்து வந்த விஷயம்தான். பெண் யார் பேச்சையும் கேட்க மாட்டாள். தானும் சொல்வதை விடமாட்டோம். பெருமூச்சு விட்டாள்.

"சரி அதவிடு. இந்தக் கடிதாசி வந்ததா?" சாவுக் கடிதாசியை காட்ட,

"ஆமா வந்தது. யாரும்மா அது? நீதான் சாவுக் கடிதாசியை வச்சுக்க கூடாதுன்னு சொல்லுவியே. கிழிச்சே போட்டுட்டேன்."

"ஏண்டி யாருன்னு தெரியாமயா?"



வெளி மாநில சுற்றுலாவின் போது பணத்திற்குப் பதில் டிராவலர்ஸ் செக்குகள் அதிக நன்மை பயக்கும். பத்திரமானவையும் கூட அவற்றின் நம்பர்களை தனியே குறித்தும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

— மதுரை பி. ராஜசேகரன்

"என்ன பண்ண சொல்றே. அந்த பேர்ல யாரையும் தெரியாது. ஒரு வேளை தப்பா அனுப்பி வச்சிருக்காங்களோ என்னவோ" மாமி சிந்தித்தாள்.

"தப்பாக இருந்தால் இரண்டு பேருக்கும் எப்படி வரும்?"

"எம் பக்கம்தான் யாரோ இருக்கணும். ஓங்கப் பக்கம்னா எனக்கு ஏன் அனுப்பப் போறா?" சௌம்யா தெரியவில்லை என்று தோளை குலுக்க,

"ரெண்டு பிள்ளைகள்னு போட்டிருக்கு. பத்ரி, கேதார்னு. ஒரு வேளை ஓம் பெரியம்மாவோட சம்பந்தி போயிட்டாரோ." மாமி யோசனையில் ஆழ,

"ஆமாம்மா விஜியோட ஹஸ்பண்டு பேர் கேதார்னு நீ சொல்லியிருக்கியே. ஒரு வேளை விஜி மாமனார்தான் போயிட்டாரோ என்னவோ. ரொம்ப ஸீரியஸ்ஸா படுத்துண்டு இருக்கார்னு சொன்னியே."

"இல்லைடீ. அங்கதான் ஒதைக்கறது. விஜி பெரிய மாட்டுப் பெண்ணாச்சே. கேதார்னு ரெண்டாவது பேர்னா போட்டிருக்கு." மாமி மறுபடியும் யோசனையில் ஆழ்ந்தாள்.

"யாராக இருக்கும்? ஒரு வேளை ஓங்க அத்தையோட சம்பந்தியா?"

"தெரியலையே." கறிகாயை நறுக்கிக் கொண்டே உதட்டை சுழித்தாள் பெண்.

"அப்பாவோட அண்ணா பிள்ளை மாம்பலத்துலேதானே இருக்கான். வேணா போன் பண்ணி பாக்கட்டுமா?"

"பாரேன்." போன் நம்பரைத் தேடி ரிங் செய்து போனை அம்மாவிடம் தந்தாள் பெண்.

"இல்லைடி. மாதுவுக்கு அந்த மாதிரி எந்த பத்திரிகையும் வரலையாம். அந்த மாதிரி பேருள்ளவா நம்ப பக்கமே இல்லேங்கறான் அவன்." மாமிக்கு மனம் ஆதங்கப்பட்டது.

'சே. என்ன மனுஷா? என்ன லைப்ஃ? செத்துப் போனது சொந்தமா, அசலான்னு கூடத் தெரியாம இப்படி கூட ஒரு காலம்' எரிச்சலாக வந்தது.

"சரி சொச்சத்தையும் ஏன் விடறே? உன் தங்கை பொண்ணுக்கு போன் பண்ணி அவா பக்கம் யாராவது போயிட்டாளான்னு கேளு." மாமிக்கு அங்கேயும் எதிர் மறையான பதில்தான்.

"வித்யாதான் போனை எடுத்தா. அந்த மாதிரி யாருமே இல்லையே பெரியம் மாங்கறா? இது என்னடீ கூத்தா இருக்கு! யாருன்னு தெரியாம இது என்ன சங்கடம்?"

"சரி விடும்மா. ஓம் ரெண்டு சைடும் யாரும் போகலை. போறவா போயிட்டா. நீ ஏன் பொலம்பிண்டு இருக்கே."

"இல்லைடீ. யாருன்னு மனசு அடிச்சுக் கறது. ரெண்டு பிள்ளைன்னு போட்டிருக்கு. யாரா இருக்கும்?"

"ரெண்டு பிள்ளைன்னா முக்கால்வாசி இந்த காலமாகத்தான் இருக்கும். யாருக்கு ரெண்டு பிள்ளைன்னு லிஸ்ட் போடு."

"வாயைக் கழுவுடீ. பாவம் நம்பளால யாருக்கும் ஒண்ணும் ஆயிடக் கூடாது." அம்மாவைப் பார்த்தால் சௌம்யாவிற்கு சிரிப்பாக வந்தது.

"யாருக்கு என்ன ஆயிடும்? அம்மா எல்லாருமே ஒரு நாள் போகப் போறவாதான். இன்னிக்கு இவர்னா. இன்னும் கொஞ்ச நாள் கழிச்சு நாம. இருக்கறதுதானே சொல்றேன்."

"சீ பாவம்டீ. பிள்ளை, குட்டி, பெண்டாட்டி எல்லாம் என்ன வருத்தப்பட்டு இருக்காங்களோ?"

அப்போதுதான் வெளியிலிருந்து உள்ளே வந்த பேரன்,

"ஹாய் பாட்ஸ்." என்று உற்சாகமாகக் குரல் கொடுக்கிறான். "என்ன பாட்டி கார்டு விஷயத்தை கண்டு பிடிச்சீங்களா இல்லையா? இன்னும் கொழப்பிக்கிட்டு இருக்கீங்களா? விடு. எவனோ மண்டையைப் போட்டான்" பேரன் அலட்சியமாகப் பேச.

"சீ... சீ.... அப்படி பேசாதே. பாவம்டா" மாமி வருத்தப்பட்டாள்.



உல்லாச பணயம் செல்லும்போது சென்ற இடத்தில் ரூம் எடுத்துத் தங்க நேரிடும். ரூம் சாவி பாதுகாப்பானது அல்ல! எனவே, கூடவே பூட்டு சாவி தரமுள்ளதாக எடுத்துச் செல்வது நல்லது!

— ப. முரளி தேன்மொழி

"த பாரு பாட்டி.. பிராக்டிகலா யோசி. போன் நம்பர் குடுத்திருக்கானோ இல்லியோ அவங்களையே விசாரி. யார் யார் கிட்டயோ போன் பண்ணி கேக்கறியே."

"அவா யாருன்னு தெரியலையே. எப்படி கேக்கறது?"

"போனை எடுத்தா பராந்தகன் எப்படிங்க இருக்காருன்னு கேளு. போயிட்டாருன்னு சொன்னா அழுதுட்டே விசாரி."

"ஒதை குடுக்கணும். உனக்கு எல்லாமே கிண்டலா போச்சு." மாமி கடிந்து கொள்ள, பேரன் சிரித்தவாறே மறுபடியும் வெளியே கிளம்புகிறான்.

"ஏண்டி அந்த நம்பருக்கே போன் பண்ணி பாக்கலாமா?" மாமி மெதுவாகக் கேட்க,

"நான் போன் பண்ணி தரேன். நீயே கேளு. எனக்கு விசாரிக்க எல்லாம் தெரியாது. நீ கேட்டு சொல்லு."

மகள் போன் பண்ணித் தர மாமி சற்று கவலையுடன் போனை வாங்கினாள்.

"நான் தாம்பரத்துலேர்ந்து பேசறேன். எங்க வீட்டுக்கு சவுண்டிப் பத்திரிகை வந்திருக்கு. யாருன்னு..." மாமி முடிக்கவில்லை.

மறுமுனை பெருமூச்சு விட்டது. பேச ஆரம்பித்தது. "மாமி என்னைத் தெரியலையா? நான்தான் ராது. ராதிகா. ஒங்க பொண்ணு வத்சலா இருக்காளே அவ ஓர்ப்படி. எங்க நாத்தனார் கல்யாணத்துக்கு வந்தீங்களே அப்ப பாத்துருக்கோம்."

"அது சரி. யார் போயிட்டா?"

"எங்க வீட்டுக்காரர்தான்." சொல்லும் போதே குரல் தழுதழுத்தது.

"என்னது?" மாமி அதிர்ந்து போய் அமர்ந்திருக்கிறாள். சொந்த சம்பந்தியின் பையனா போனது. "ஒரு ஆக்ஸிடெண்ட். லாரிக்காரன் இடிச்சுட்டான். ஸ்பாட்லேயே போயாச்சு."

"ராது நான் ஒனக்கு என்னம்மா சொல்ல முடியும்?" பேச முடியாமல் மாமியின் நாக்கு குழறியது. கண்கள் நீரைச் சொரிந்தன.

"எம்மாப்பிள்ளை இருக்காரா அங்கே?"

"இல்லே மாமி. பாடி எடுக்கறச்சதான் ஒங்க மாப்பிள்ளை வந்தார். ஒங்க பொண்ணு மாப்பிள்ளைக்கு லீவு இல்லையாம். பத்துக்குக் கூட யாரும் வரலை." மாமி என்ன சமாதானம் சொன்னோம் என்றே தெரியாமல் பேசி போனை வைத்து விட்டு மகளிடம் சிடுசிடுக்கிறாள்.

"போனது யாரு தெரியுமா. வத்சலாவோட மச்சினன். அவ வீட்டுக்காரருக்கு சின்னவன். ஆக்ஸிடெண்டுலே போயிட்டானாம். நண்டும் சிண்டுமா இரண்டு குழந்தைகள். ஆறாவது ஒண்ணு எட்டாவது ஒண்ணு படிக்கிறது. சீ. என்ன லைப்ஃடீ இது. நம்ம நெருங்கின சொந்தமே செத்துப் போயிருக்கு. நமக்குத் தெரியலே. சம்பந்தி உயிரோடு இருந்திருந்தா நமக்குச் சொல்லாம இருந்திருப்பானா? இவதான் தடிச்சி ஒரு போன் பண்ணி சொல்லக் கூடாது? இல்லை வத்சலா வீட்டுக்காரர்தான் ஒரு போன் பண்ணி சொல்லக் கூடாதா? உறவே அந்நியமாயிட்ட காலத்தை நெனச்சா வேதனையா இருக்கு. இதெல்லாம் எங்க போய் முடியும்? பத்துக்குக்கூட யாரும் வரலையாம் ஆபீசுலே லீவு இல்லையாம். திருப்பி, திருப்பி ஆபீசுக்குப் போறதும், பணம் சம்பாதிக்கறதும் டி.வி, ப்ரிஜ், வீடு, ஸ்கூட்டர்னு வாங்கிக்கறதும், ஓட்டல்லே சாப்பிடறதும் இதுதானா லைப்ஃ. இதுக்கு மேலே ஒண்ணுமே இல்லியா? சம்பந்தியின் பையனே போயிருக்கான். அது தெரியாம யார் போயிட்டான்னு அங்கேயே கேட்டு கஷ்டப்படுத்தி ஆறுதலா இருக்க வேண்டிய நாமே அசிங்கப்படுத்தும் அளவிற்கு ஆயிடுத்து பாரு.

பாவம் ராது. இந்த சின்ன வயசுல இந்த மாதிரி கஷ்டம் வந்திருக்கக் கூடாது." சொல்லிட்டு அம்மா அழ ஆரம்பிக்க அம்மாவை தேற்றத் தெரியாது விழிக்கிறாள் சௌம்யா.

நிர்வகித்தல் ஒரு தவம் போன்றது



அதிர்ஷ்ட தேவதையின் திருக்கரங்களால் அதிக சிரமப்படாமல் சாதித்தவர்களும் உள்ளனர். தங்கள் விடா முயற்சியால், உழைப்பால் படிப்படியாக முன்னேறி பலர் கவனிக்கும்படியான இடத்தை அடைந்தவர்களே மிகப் பலர். தொலைக்காட்சி தொகுப்பாளராக அறிமுகமாகி, இன்று விஜய் தொலைக்காட்சியின் நிர்வாக இயக்குநராகப் பொறுப்பேற்றுள்ள திருமதி ஜெயஸ்ரீ ஸ்ரீதர் கடுமையான உழைப்பால் இந்த அளவு உயர்ந்துள்ளார் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

"சிறு வயது முதலே நிர்வாகத் துறை எனக்கு மிகவும் பிடித்தது. குட்ஷெபர்டில் பள்ளிப் படிப்பை முடித்து, ஸ்டெல்லா மேரி கல்லூரியில் இலக்கிய பட்டம் பெற்ற பின்பு, தனித்தன்மையை வெளிக்காட்டவும், எதிர்கால முன்னேற்றத்திற்காகவும் பல்கலைக் கழகத்தில் பொது நிர்வாகத் துறையில் மேல் படிப்பு படிக்க ஆரம்பித்தேன்.

'82 லிருந்து சென்னை வானொலி நிலையத்திற்கு நாடகங்கள் எழுதுவது, 'குவிஸ்' நடத்துவது இவைகளை ஈடுபாட்டுடன் செய்து வந்தேன். '85-ல் திருமணமானது. பல்கலைக் கழகத்தில் படிப்பை முடிக்கும் சமயம் எடிடிங் போன்றதிலும் தயாரிப்பிலும் தீவிரமாக என்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள ஆரம்பித்தேன். ஆதித்யா, அஸ்வின் என இரண்டு பிள்ளைகள் பிறக்கும் வரை சென்னை தொலைக்காட்சியில் "வொண்டர் பலூன், நலவாழ்வு, கரண்ட் அஃபர்ஸ்" நிகழ்ச்சிகளின் தொகுப்பாளராகவே இருந்தேன்.

'90-ல் சொந்தமாக தொடர்கள் தயாரிக்க ஆரம்பித்தேன். சென்னை தொலைக்காட்சியில் 'இயக்குனர் சிகரம்', சன் டி.வி.க்காக முகத்திரை, வியோனியின் டாக்ஷோ புதிய திருப்பம் இவற்றையும், ராஜ் டி.வி.க்காக ராகம், சங்கீதம் இயக்குனராகவும், ஹம்மா, ஹம்மா இயக்குனராகவும் பணி செய்து என்னை வெளிப்படுத்திக் கொண்டேன்."

நிர்வாகத் துறை மிகவும் பொறுப்பானது. தற்போது உங்கள் கையில் வந்துள்ளது மிகப் பெரும் பொறுப்பு. இதை எப்படிக் கையாளப் போகிறீர்கள்?

"நிர்வாகம் ஒரு தவம் போன்றது. இந்தத் துறையில் நான் ஒரு டிப்ளமா கூட வாங்கவில்லைதான். இருந்தும் என்னுடைய பதினாறு வருட இடைவிடாத தன்னம்பிக்கையுடன்

கூடிய உழைப்பின், முயற்சியின் பரிசுதான் இது! என்று சொல்வேன். விஜய் டி.வி.க்குக் கூட நான் பலமுறை தொடர்கள் தயாரிக்கும் எண்ணத்துடன்தான் சென்றேன். நிர்வாகி யாகும்படி என்னைக் கேட்டதும் ஒரு நிமிடம் யோசித்தேன். தொலைக்காட்சி எனும் மீடியா மீது இருந்த அபரிமிதமான காதல்தான் என்னை ஒத்துக் கொள்ளும்படி தூண்டியது என்று சொல்லலாம்."

பெண்கள் தலைமையில் ஆண்கள் வேலை செய்யும்போது பலவிதமான தடை கள், முட்டுக்கட்டைகள் 'ஈகோ' காரணமாக வரும் என்று பரவலான கருத்து உள்ளது. அதை எப்படிச் சமாளிக்கிறீர்கள்?

"நிச்சயம் இல்லை. பெண்ணுக்குக் கீழ் வேலை செய்வதாக அர்த்தம் செய்வதே தவறு. இது ஒரு 'டீம் வொர்க்'. ஆரம்பத்திலேயே குடும்ப நண்பர்களாகி விடுகிறார்கள். குடும்பத் தினருடன், குழந்தைகளுடன் பழகி, மிகவும் கலபமாக ஒருவருக்கொருவர் பற்றுதல் கொண்டு விடுவதுபோல எல்லோரும் பேசி தீர்மானித்து வேலை செய்கிறோம்.

நான் நினைத்தபடி நிகழ்ச்சி திருப்தியாக அமையாவிட்டால் கோபம் வரும்தான்! கத்த வேண்டியும் வரும்! வேலையின் மீதுள்ள பற் றால், பொறுப்பால் என்பதைப் புரிந்து கொண்டால் மனக்கசப்பு வரவே வராது. என் எண்ணப்படி சரியாக அமையும் வரை விட மாட்டேன் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும். நாம் எதைத் தருகிறோமோ, அது திரும்பக் கிடைக்கும் என்பதற்கேற்ப மரியாதை தந்து பெற வேண்டிய ஒன்று என்று நான் மிகத் தீவிரமாக எண்ணுகிறேன்.

பொறுப்பு ஏற்றுக் கொண்ட அன்று கூட எனக்கு பயமாக இல்லை. நான் பொறுப் பேற்றுக் கொள்வது தெரிந்த பலர் உடனே என்னை சந்தித்து பேச ஆரம்பித்து விட்ட தால் எதைப் பற்றியும் எண்ண முடியாமல் மனம் வேலையில் ஆழ்ந்து போனது."

"சினிமா இல்லாமல் விளம்பரம் கிடைக் காது என்ற நிலையில் நீங்கள் மட்டும் புதிதாக என்ன செய்து விட முடியும் என்று ஆசைப்படுகிறீர்கள்?"

"எல்லாமே வியாபாரம்தான். சினிமா சம்பந்தமில்லாமல் விளம்பரம் கிடைக்காது என்பது உண்மைதான்! அதற்காக இருபத்தி நாலு மணி நேரமும் அதையே காண்பிக்காமல் இடையிடையே ஆர்வத்தைத் தூண்டும்படி யான தொடர்கள், டாக் ஷோ, விளையாட்டு களைத் தரலாம். ஏ.வி.எம். கவிதாலயா போன்ற பெரிய சினிமா நிறுவனங்களும், பாக்யராஜ், விசு போன்ற புகழ்பெற்ற இயக்கு னர்களும் கூட சின்னத் திரைக்கு வந்து விட்ட பின் அவர்களோடு கைகோர்த்து நாமும் மக்கள் மனதைத் தூண்டி இழுக்கும் நிகழ்ச்சி களைத் தர முயல வேண்டும்.

ஆத்ம திருப்தி என்று சொல்லிக் கொண்டு நிகழ்ச்சிகளைத் தயாரித்தால் தொலைந்து போய் விடுவோம். எத்தனை நாள் இவர் நிர் வாகியாக இருந்தார் என்பதை விட, நிர் வகித்து என்ன செய்தார்? என்பதே முக்கியம். நான் நிர்வாகியான பின் ஒரு சதவிகிதமாவது மேலும் முன்னேற்றத்தை, தரத்தை காண்பிக்க வேண்டுமென்பதே என் ஆசை. என் பேராசை என்று கூட சொல்லலாம்!

என் குடும்பத்தையும், வேலையையும் போட்டு குழப்பிக் கொள்ளவே மாட்டேன். ஆசாபாசங்களுக்கு இடம்கொடுக்காமல், நான் தவறு செய்தாலும் மற்றவர்கள் முன்னிலை யில் என்னை நானே கண்டித்துக் கொள் வேன். பார்வையாளர்கள் விரும்பும் நிகழ்ச்சி களைத் தர கடுமையாக உழைப்பேன்."

உங்கள் குடும்பம் பற்றியும், பெண்கள் தின செய்தியாக உங்களுடைய தனிப்பட்ட கருத்துக்களையும் சொல்லுங்களேன்!

"என் கணவர் டாக்டர் ஸ்ரீதர் நியூரோ சர்ஜன். திருமணம் ஆனவுடனே ஆரம்பம் முதலே என் மாமியார், மாமனாருடன்தான் இருக்கிறேன். குழந்தைகளை மிக அருமையாக அவர்கள் கவனித்துக் கொள்வதால்தான் நான் தொழிலில் கவனம் செலுத்த முடிகிறது. இது ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்து வேலையல்ல. இருந் தும் அனைவரும் ஒத்துழைப்பதால்தான் இந்த நிலையை விரைவில் எட்ட முடிந்தது என்பதே நிஜம்!

எத்தனை வேகமாக மேலே போகி றோமோ, அத்தனை விரைவாகக் கீழே விழ வும் சாத்தியம் அதிகம் என்பது அனை வருக்கும் தெரியும். அதனால் நம் நிலைக்கு காவம் கொள்ளாமல் மேலும் வளரக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

பெண்கள் மெலியவர்கள் அல்ல. உடலால் மெலியவர்களாக இருக்கலாம். மனத்தால், அறிவால், புத்திக் கூர்மையால் சிறந்தவர்கள். இன்னும் நிறைய செய்யலாம். வருடம் தவறா மல் படிப்படியாக முன்னேற வேண்டும். இந்த வருடம் சென்ற வருடத்தை விட எவ்வளவு அதிகம் என்று திட்டமிட வேண்டும்."

ஒரு தொலைக்காட்சியின் உயர்ந்த பதவி யில் இருக்கும் பெண்ணை வாழ்த்தி விடை பெற்றோம்.

பேட்டி : **பானுமதி இராமச்சந்திரன்**

ஒரே கல்லில் மூன்று மாங்காய்கள்

“மாப்பிள்ளையைக் கூட்டிண்டு வர மாமனார், மாமியார் போகணும்னு அவசியமில்லை. பசங்க யாராவது போனா போதும்கிறா உங்க அக்கா.”

“யாரை அனுப்புவ? யாராவது மாப்பிள்ளையையோ, அவங்க வீட்டு மனுஷாளையோ பார்த்திருந்தா அடையாளம் தெரிஞ்சு கூட்டிண்டு வரலாம். அப்படி யாரும் இல்லையே.”

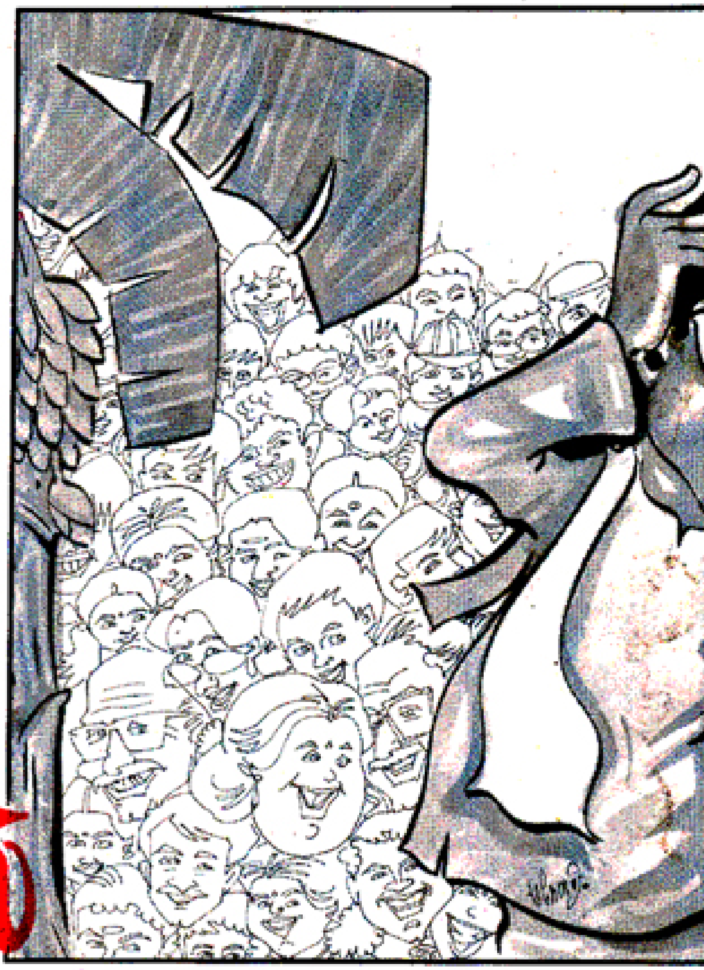
“அப்ப நாமதான் ஸ்டேஷனுக்குப் போகணுமா? நாம சமாராதனைக்கு மணையில வேற உட்காரணுமேன்னு பார்த்தேன்.”

“வந்து உட்காரலாம். காப்பியை எடுத்துண்டு கிளம்பு. இப்ப வேன் வந்துடும்.”

வேறு வழியில்லாமல் கிளம்பினேன்.

ஸ்டேஷனில் அவர்களை வரவேற்று காப்பி கொடுத்தபின் ஜனங்களை எண்ணினோம். 25 பேர்கள் இருந்தனர். வேனில் பதினைந்து நபர்கள்தான் போக முடியும். இரண்டு டிரிப் அடிக்கலாம் என்று முடிவாயிற்று. முதல் டிரிப்புக்கான ஜனங்கள் லக்கேஜுடன் ஏறிக் கொண்டிருந்தார்கள். ‘ஹலோ’ என்று பின்னாடியிலிருந்து குரல் கேட்டது. திரும்பிப் பார்த்தால் நாராயணமூர்த்தி குடும்பத்தினர் நின்று கொண்டிருந்தார்கள். நாராயணமூர்த்தி குடும்பம் பெங்களூரில் எங்க வீட்டிற்குப் பக்கத்து வீடு. பெங்களூர் சென்றிருந்த போது எங்க பெண் கல்யாணத்திற்கு அவர்களை அழைத்து விட்டு வந்திருந்தோம்.

“உங்க வீட்டு கல்யாணத்திற்குத்தான் வந்திருக்கோம்.”



“அப்படியா! ரொம்ப சந்தோஷம்.”

“நீங்க முதல் டிரிப்ல மாப்பிள்ளையையும் அவங்க மனுஷாளையும் அழைத்துக் கொண்டு போங்க. நாங்க அடுத்த டிரிப்ல ஏறிக்கிறோம். எங்களுக்கு ஒன்றும் அவசரமில்லை” என்றார்.

“சமாராதனையிலிருந்தே சத்திரத்தில் ஆஜரா?” நான் வேனில் போகும் போது என்னவரிடம் கிசுகிசுத்தேன்.

"நீதானே வருந்தி வருந்தி கூப்பிட்டாய். 'வெள்ளிக் கிழமை வீட்டில் பொண்டுகள் பண்ணி விட்டு அன்று இரவே சத்திரத்திற்குப் போயிடுவோம். சனிக்கிழமை காலை காப்பியிலிருந்து எல்லாம் சத்திரத்தில்தான். நீங்க முன்னாடியே வந்திடுங்க'ன்னு கூப்பிடலை?"

"ஒரு மரியாதைக்கு அப்படித்தான் கூப்பிடுவா."

"போகட்டும் விடு. நல்ல மனுஷங்க. உறவுக்காரனை விட சிநேகிதர்கள்தான் கல்யாணத்தில நிறைய உதவி செய்வார்கள்."

அடுத்த டிரிப்பில் பெங்களூர்வாசிகள் ஆட்டோ செலவில்



லாமல் வந்து சேர்ந்தனர்.

"ரிசர்வேஷன் செய்து கொண்டு வந்தும் நேத்து குளிர்ல தூக்கமே இல்லை. கொஞ்சம் ரெஸ்ட் எடுத்துக்கிறோம்" ரொம்ப உரிமையோடு காலியாக இருந்த ரூமைப் பிடித்துக் கொண்டார்கள்.

"ஏண்டி இவங்களுக்கு என்ன செய்யலாம்?"

"ஏன், எல்லா வெளி மனுஷங்களுக்கும் கொடுக்கிறாப்பல ஒரு ரவிக்கைத் துணி, பட்சணப் பொட்டலம் கொடுத்துட்டாப் போச்சு."

"சேச்சே. ஊர் விட்டு ஊர், ரயிலுக்கு செலவழிச்சுண்டு நம்ம வீட்டுக் கல்யாணத்திற்குன்னு பிரத்யேகமா வந்திருக்கிறார்கள். வெறும் ரவிக்கைத் துணி போறாது."

"சரி, கூட 101/- ரூபாய் வச்சிக் கொடுத்திடலாம்."

"அதை அவர்கள் பெண் தீபாவிற்குக் கொடு. இவங்க ரெண்டு பேருக்கும் புடவை, வேஷ்டி கொடுத்திடலாம்."

"ஏது, வேஷ்டி, புடவை!"

"அதான் உங்க மூன்றாவது அண்ணா, மன்னிக்குன்னு வாங்கி வச்சியே. அதைக் கொடுத்திடு. உறவுன்னு சொல்லிண்டும் ஏதோ கோபத்துல அவங்க கல்யாணத்துக்கு வரலை. இவங்க உறவு இல்லாட்டாலும் ஊர் விட்டு ஊர் கல்யாணத்திற்கு வந்திருக்கா. அதனால் இவங்களுக்கு புடவை, வேஷ்டி கொடுத்தா தகும்."

"எனக்கென்னவோ ரொம்ப ஜாஸ்தின்னு தோண்றது."

"ஒண்ணும் அதிகமில்லை. அவங்க நமக்காக செலவழிச்சிண்டு வரலை. மூன்று பேர்கள் வந்திருக்கா. ஒரு டிக்கெட் சிலவு என்ன ஆச்சு! யோசிச்சுப் பாரு. 500 ரூபாய்க்கு ஒரு புடவையும் வேஷ்டியும் கொடுக்கிறது ஜாஸ்தியாப் போச்சா! பேசாம சமாராதனை ஆனதும் எல்லாருக்கும் கொடுக்கும் போது இவங்களுக்கும் கொடுத்துடு. அவங்களுக்கும் சந்தோஷமாக இருக்கும்."

'சரி' என்று அரை மனது ஒப்புதலுடன் அவர்களுக்கு புடவை வேஷ்டி வைத்துக் கொடுத்தாயிற்று.

"சாயந்திரம் ஆறரை மணிக்குத்தானே மாப்பிள்ளை அழைப்பு?"

"ஆமாம்."

"அப்ப நாங்க கொஞ்சம் ஊர் சுத்திப் பார்த்துட்டு வந்துடறோம். தீபா இதான் முதல் தடவையா சென்னை வருகிறாள். வேன் டிரைவரிடம் சொல்லி எங்களைக் கொஞ்சம் பஸ் ஸ்டாப்பில் டிராப் பண்ணிடச் சொல்றீங்களா!" ரொம்ப பவ்யமாகப் பேசி காரியத்தைச் சாதித்துக் கொண்டார்.

மாப்பிள்ளை அழைப்பு முடிந்து முதல் பந்தி சாப்பாடு நடந்து கொண்டிருந்தது.

பெங்களூர் வாசிகள் மூவரும் அவசர அவசரமாக மண்டபத்தினுள் நுழைந்தார்கள்.

"பீச் பக்கம் போயிட்டோம். தீபாக்கு பீச் மணலையும் கடல் அலைகளையும் விட்டு வரவே மனசில்லை" மாப்பிள்ளை அழைப்பிற்கு வராததற்கு சமாதானம் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

தலைக்கு மேல் இருந்த வேலையில் இவர்கள் இல்லாததை நாங்கள் கவனிக்கவே இல்லை.

"சீக்கிரம் சாப்பிடப் போங்க"ன்னு அவர்களை அடுத்த பந்திக்கு விரட்டினோம்.

"சாப்பாடு ரொம்ப ஜோர். யார் காண்ட்ராக்ட்! கோலம் போடறதிலிருந்து கட்டு சாதக் கூடை வரைக்கும் எல்லாம் காண்ட்ராக்ட்ல பேசி விட்டதில் எங்களுக்கெல்லாம் வேலையே இல்லை. மூன்று வேளையும் மூக்குப் பிடிக்கச் சாப்பிட்டுத் தூங்க வேண்டியதுதான்."

"எல்லாருக்கும் வேலையைக் கொடுத்து வெளியில அனுப்பிச்சிட்டா கல்யாண மண்டபத்தில யார் இருப்பா? கூட்டம் இருந்தாத்தானே கல்யாணத்திற்கே களைகட்டும். அதான் எல்லாத்தையும் காண்ட்ராக்ட்ல விட்டுட்டோம்."

"மாமி சாப்பிட வாங்க. இதான் கடைசிப் பந்தி" சமையற்காரரே வந்து என்னை கூப்பிட்டுக் கொண்டு போனார். திரும்பி வருவதற்குள் பெங்களூர்வாசிகள் படுக்கைக்குப் போயிருந்தார்கள்.

"ஏண்டி ரூமையும் பிடித்துக் கொண்டு உள் தாழ்ப்பாளையும் போட்டுனுட்டா என்ன அர்த்தம்? மத்தவங்கள்ளாம் எங்க படுத்துப்பா?" என் அத்தை அங்கலாய்த்தார். வயதான அவர்தான் படுக்க வீட்டிற்குப் போகலை. மத்தபடி எல்லாரும் படுக்க வீட்டிற்குச் சென்று விட்டனர்.

"இப்படித்தான் சில பேர் சமயா சமயம் தெரியாம நடந்துக்குவா. அவங்களுக்குச் சரியா நமக்கு நடந்துக்க முடியாது. நாம போய் ஒண்ணா ஹால்ல படுத்துப்போம். நாம ஒருத்தருக்கொருத்தர் பேசி எவ்வளவு நாட்களாச்சு?"

சாமான் ரூமை பூட்டிண்டு அத்தையுடன் போய் ஹாலில் படுத்தேன்.

அட்டாச்ட் பாத்ரூமுடன் கூடிய ரூமை எடுத்துக் கொண்டதில் பெங்களூர்வாசிகள் எல்லோருக்கும் முன்பாக குளித்து உடுத்தி ரெடியாகியிருந்தார்கள்.

முதல் பந்தியில் உட்கார்ந்து டிபன் சாப்பிட்டு வந்தனர்.

"வேளைக்கு ஒரு ஸ்வீட்டா விதவிதமாக போட்டு அசத்தறீங்களே."

"டிபன் நல்லாயிருந்ததா?" நான் சந்தோஷமாகக் கேட்டுக் கொண்டேன்.

"நீங்கள் எல்லாரும் டிபன் சாப்பிட்டு விட்டு ரெடியாகுங்க. நாங்க கொஞ்சம் கபாலீஸ்வரர் கோவிலுக்குப் போயிட்டு வந்துடறோம்" மூவருமாக நழுவினார்கள். நல்லவேளை இன்று வேன் கேட்கவில்லை.

அவர்கள் திரும்பும் போது முகூர்த்த சாப்பாடு நடந்து கொண்டிருந்தது.

"இன்னிக்கு வெள்ளிக்கிழமையும் அதுவுமா கோவில்ல விசேஷ பூஜை. அதுல கொஞ்சம் லேட்டாயிடுத்தேன்னு பார்த்தா பஸ் நம்பர் தெரியாம எதையோ பிடித்து எங்கேயோ இறங்கி வரத் தெரியாம ஊரெல்லாம் சுத்திண்டு வந்தோம்" வேன் கொடுத்து அனுப்பாததற்கு தண்டனை என்பது போல் இருந்

வெற்றிலை மீந்து விட்டதா. காரக்குழம்பு செய்யும்போது அதை எண்ணெயில் வதக்கிக் குழம்பில் போட்டு கொதிக்கவிடவும். கடுகிற்கு பதில் ஓமம் தாளித்தால் சுவையான ஓம வெற்றிலைக் குழம்பு தயார். ஜலதோஷம், பித்தம் இவற்றைப் போக்கும்.

– வி. லலித்லக்ஷ்மி



தது.

"ஆசிர்வாதம் எல்லாம் முடிஞ்சாச்சா? பிரசண்டேஷன் கொடுக்கணுமே?"

"பெண்ணும் பிள்ளையும் சாப்பாடு பந்தியில உட்கார்ந்திருக்கார்கள். சாயந்திரம் ரிசப்ஷன் போது கொடுத்துக்கலாம்" மாமி சொன்னாள்.

"அடுத்த பந்தி ரெடி. சாப்பிட வர்றீங்களா?" ஹெட் குக்கே வந்து கூப்பிட்டார்.

"கார்த்தால அவ்வளவு ஹெவியாக டிபன் சாப்பிட்டதற்கு வெளியில போயிட்டு ஊரைச் சுத்திண்டு நடந்து வந்தோமோ இப்ப கொஞ்சமாவது சாப்பிடலாம். இல்லாட்டா சாப்பிடவே முடியாது."

மூவரும் சாப்பிட்டு எழுந்தனர்.

"அதெப்படி கடைசி பந்தி வரை ஒத்தாப்போல ஒரே மாதிரி பரிமாறுகிறார்கள். பாதி பேர் வீட்டுக் கல்யாணத்துல கடைசிப் பந்தில காலி இலைதான் இருக்கும். நீர்க்க வச்ச பாயசமும், கையைத் தொட்டு உதறினா மாதிரி காய்களையும் பரிமாறுவார்கள். உங்க வீட்டு சாப்பாடு பர்ஸ்ட் கிளாஸ்."

"நாங்க அவ்வளவு கரெக்டா ஜனங்களுடைய எண்ணிக்கையைக் கொடுத்திருக்கோம்."

"தாம்பூலம் வாங்கிக்கங்கோன்னு" மாமியை ரூமிற்கு அழைத்துப் போனேன்.

தாம்பூலத்துடன் பக்ஷணப் பொட்டலமும் கொடுத்தேன்.

"ஐயோ. எங்களுக்கு இப்ப என்ன அவசரம்?"

"உங்களுக்கு அவசரமில்லாம இருக்கலாம். எனக்கு அவசரம். சாயந்திரம் ரிசப்ஷனுக்கு ஆபீஸ்காரர்கள் வர ஆரம்பிச்சுட்டா நாங்க பிஸி ஆயிடுவோம். அப்பப் போய் உங்களுக்குத் தனியா பக்ஷணம் கொடுத்துண்டு இருக்க முடியாது. இப்பவே வாங்கி வச்சிடுங்க" ரொம்ப பர்பெக்டாக காரியம் பண்ற பெருமை எனக்கு.

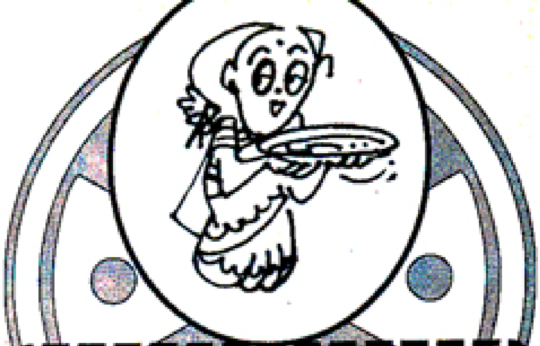
"ரிசப்ஷன் ஆறரை மணிக்கு போட்டிருக்கீங்களே. ப்யூட்டி பார்லர்லேந்து வர்றதுக்கே ஏழு மணி ஆயிடாதா?"

"ஆகலாம். ஆனா ஆறரை போட்டாத்தான் ஏழுக்கு ஆரம்பமாகும்."

"ஏப்ரியல் எங்கே? எங்களுடைய ரூமை காலி பண்ணித் தரவா?"

"அதுக்கு நாங்க வீட்டுல ஏற்பாடு செய்யறோம். சத்திரத்துல வச்சிக்கலை."

"நீங்க பிஸியாக இருப்பீங்க. எங்களுக்கு ஒரு வேலையும் இல்லாம பண்ணிட்டீங்க. நாங்க கொஞ்சம் ஷாப்பிங் போயிட்டு வந்துடறோம். அப்பத்தான் சாப்பிட்டது ஜீரணமாகும். பெங்களூர்க்காரா மாதிரியே பதிர் பேணி வேறு போட்டுட்டீங்க. ரொம்ப ஹெவியாயிடுத்து."



ஆரத்தி கரைப்பதற்கு மஞ்சள் பொடியுடன் சிறிதளவு ஆப்பசோடா கலந்து நீர் சேர்த்தால் அழகிய சிவப்பு ஆரத்தி தயார்.

– வி. லலித்லக்ஷ்மி

ஷாப்பிங் போனவர்கள் எட்டு மணிக்குத்தான் திரும்பினார்கள். ரிசப்ஷன் மேடைக்குச் சென்று ஒரு கவரை பெண்ணிடம் கொடுத்து விட்டு பக்கத்திலே நின்று வீடியோவும், போட்டோவும் எடுத்துக் கொண்டனர்.

ஒன்பது மணிக்கெல்லாம் ரிசப்ஷனை முடித்து வீட்டிற்குக் கிளம்பும் மும்முரத்தில் இவர்களை மறந்து போனோம்.

11 மணிக்கு மேல் நானும் அத்தையுமாக பணக் கவரை மட்டும் பிரித்தோம். இவர்கள் கொடுத்த கவரில் ரூ. 51/- இருந்தது.

"என்னடி அநியாயம் இது. புடவை, வேஷ்டி வச்சுக் கொடுத்தப்புறம் கூட 51 ரூபாய் கொடுத்திருக்கா."

"விடுங்க. அவங்களுக்குத் தெரிஞ்ச லக்ஷணம் அவ்வளவுதான்."

"நானாயிருந்தா, நீ புடைவை, வேஷ்டி வச்சுக் கொடுத்ததற்கு 501/- ரூபாயாகக் கொடுத்திருப்பேன்."

"அவங்க நாம கொடுப்போம்கிறதை எதிர்பார்த்திருக்க மாட்டா. அதான் அவங்க என்ன நினைத்துக் கொண்டு வந்தாளோ அதைக் கொடுத்திருக்கா."

"ஆனாலும் சூழ்நிலைக்குத் தகுந்தாற்போல

மாற வேண்டாமோ? அவங்க எங்க மாறுவா? அதான் பார்க்கிறேனே? கல்யாணத்திற்கு வந்தோம்னு பேர் பண்ணிட்டு ஊர் சுத்திப் பார்க்க வந்திருக்கா. ஒரு பங்ஷன்ல உருப்படியாக இல்லை."

மறுநாள் காலை குளித்து முடித்து பாலிகை கரைக்க சத்திரத்திற்குத் திரும்பினோம்.

வேனிலிருந்து இறங்கும் போது இவர்கள் அவசர அவசரமாக வெளியில் வந்தார்கள். 'நேற்று இரவே இவர்கள் ஊர் திரும்பலையா?' மனதிற்குள் கேட்டுக் கொண்டேன்.

"நாங்க கொஞ்சம் காஞ்சிபுரம் வரை போயிட்டு வர்றோம். கோவிலுக்குப் போற தால சாப்பிடலை. சமையற்காரரிடம் சொல்லி இட்லி பொட்டலம் வாங்கினுட் டோம்."

"ஓஹோ!" நான் தயக்கத்துடன் ஆரம்பித் தேன்.

"நாங்க 10 மணிக்கெல்லாம் மண்டபத்தை காலி பண்ணிடுவோம். நானும் அவரும் பெண்ணைக் கொண்டு விட வேனில் அவங்க கூட ஊருக்குப் போகிறோம்."

"ஓ, நீங்க தாராளமாகப் போயிட்டு வாங்க. எங்க லக்கேஜை மட்டும் உங்க வீட்டில இறக்கிடச் சொல்லுங்க. எப்படியும் வீட்டுல கொஞ்சம் பேராவது உறவுக்காரா தங்கி யிருப்பா இல்லையா? நாங்க காஞ்சிபுரம் போயிட்டு வந்ததும் இருக்கிற புளியஞ்சாதத் தைக் கொஞ்சம் சாப்பிட்டு அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்கிறோம். இன்னிக்கு நைட் மெயில்ல போறோம். போக வர எல்டிசி போட்டுண்டு வந்தோம். நீங்க எங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படாம போயிட்டு வாங்க. நாங்க ஊர் போய்ச் சேர்ந்து கடிதம் போடு கிறோம்."

"கேட்டீங்களா? எல்டிசி போட்டுண்டு வந்திருக்கார்களாம். டிக்கெட்டுக்கு செலவழிச் சிண்டு வந்திருக்கான்னு என்னை புடவை வேஷ்டி வச்சுக் கொடுக்கச் சொன்னீங்க."

"இப்ப அதுக்கு என்ன பண்றது. ஆனது ஆயாச்சு."

ஆனாலும் அவர்களின் சாமர்த்தியத்தைக் கண்டு நான் அயர்ந்துதான் போனேன். கவர்ன்மெண்ட் செலவில் டிக்கெட், கல்யாண சத்திரத்தில் போர்டிங் அண்ட் லாட்ஜிங். வெளியில் போய் வர அப்ப அப்ப கல்யாணத் திற்கு ஏற்பாடு செய்திருந்த வேன் என்று ஒரு கல்லில் மூன்று மாங்காய்களை அடிக்கும் சாமர்த்தியம் என்னிடம் சுத்தமாகக் கிடை யாது.

வயதாவதைத் தடுக்க முடியுமா?



எல்லாப் பெண்களுக்கும் முப்பது வயதைக் கடந்தாலே மனத்தில் ஒரு சஞ்சலமும் கவலையும் தோன்ற ஆரம்பித்து விடும். எல்லாம் வயதாவதை பற்றித்தான். உலகெங்கிலும் எல்லாப் பெண்களுமே வயது ஏற ஏற கண்ணாடியின் முன்னால் அதிக நேரம் செலவிடுகிறார்கள் என்பதே உண்மை. அதிலும் குறிப்பாக ஒரு வெள்ளி நரைமுடி அல்லது கண்களுக்குக் கீழே கறுப்பு வளையம் அல்லது நெற்றி, கழுத்துப் பகுதிகளில் சுருக்கம் வந்து விட்டாலே போதும். உடனே ஒருவித பீதியும் கவலையும் மனதை அலைகழிக்கும். பிறகு மெதுவாக நரை முடிகள் அதிகமாகி 'ஹேர்டை' உபயோகிக்க வேண்டிய அவசியம் வரும்போது வயதாகிக் கொண்டிருக்கும் உள்ளுணர்வும் மனதை அலைகழிக்கும்.

வெளித்தோற்றம் மட்டுமல்லாது முப்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு உள்ளேயும் சில அடையாளங்களை உணர முடியும். அதிக படபடப்பு, எளிதில் களைப்படைதல், எரிந்து விழுதல், கோபம், வருத்தம், அதிகமாகச் சாப்பிடுவது அல்லது சாப்பிடாமலே இருப்பது போன்ற பல மாற்றங்கள் நிகழும்.

சரி, இந்தக் கஷ்டத்தைத் தவிர்க்க முடியாதா? ஒரு பெண்ணுக்கு வயோதிகம் தினம் தினமாக தன்னை ஆக்கிரமிப்பதை தள்ளிப் போட முடியுமா? வயதாவதை குறைக்க முடியுமா? "முடியும் ஓரளவுக்காவது. நிச்சயமாக வயதாவதன் வேகத்தை முறைப்படி குறைக்க முடியும்" என்கிறார் இந்தத் துறையில் பி.ஹெச்.டி. (டாக்டரேட்) வாங்கியுள்ள டாக்டர். முரளி. சென்னை பெசன்ட் நகரிலுள்ள "ஆல்மா ஆன்ட்டி-ஏஜிங் ரிசர்ச் ஃபவுண்டேஷன்" நிறுவன டைரக்டராக இருக்கும் இவர் இப்போது பல பெண்கள், ஆண்களுக்கு வயோதிகத்தைக் குறைத்து, இளமையாக தோன்ற சிகிச்சை

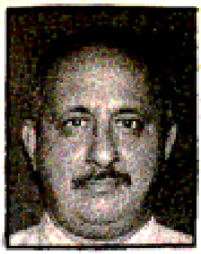


அளித்து வருகிறார்.

அவரிடம் பேசிக் கொண்டிருந்த போது பல சுவையான தகவல்கள் கிடைத்தன. அவரிடம் இதோ சில கேள்விகளும், பதில்களும் :

கேள்வி : டாக்டர், 'ஜெரோன்டாலஜி' என்றால் என்ன?

பதில் : மருத்துவத்தில் ஒவ்வொரு துறைக்கும் ஒரு பெயர் உண்டு. சரும மருத்துவம் 'டெர்மடாலஜி' என்றும் இதய மருத்துவம் கார்டியாலஜி என்றும் அழைக்கப் படுவது போல நமக்கு நாட்கள் போகப் போக வயதாவதைப் பற்றியும் அதனால் உடல் மாற்றங்கள், அதன் காரணங்கள் பற்றிய ஆராய்ச்சி படிப்புக்கு 'Gerontology' என்று பெயர். இந்தத் துறையில் இந்தியாவிலேயே நாங்கள் மட்டும் தான் நிறைய ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து சில மருந்துகளை கண்டுபிடித்துள்ளோம்."



• டாக்டர் முரளி

கே : ஒரு முக்கியமான கேள்வி. நமக்கு ஏன் வயதாகிறது?

ப: நல்ல கேள்வி! பிறப்பு, மூப்பு, இறப்பு என்பது இயற்கையின் நியதி என்பார்கள். இதில் மூப்பை மட்டுமே நம்மால் தள்ளிப் போட முடியும். ஒரு பெண்ணுக்கு வயதாக பல காரணங்கள் உண்டு. இதில் முக்கிய மானது உடலில் உள்ள ஒரு சுரப்பி. தலையில் நடுமையத்தில் Pineal Gland (பினியல் சுரப்பி) என்றொரு சுரப்பி இருக்கிறது. இது சுமார் ஐந்து திரவங்களை சுரக்கிறது. இதில் 'மெலட்டோனின்' என்ற ஒரு திரவம் முக்கிய மானது. நாம் குழந்தைகளாக இருக்கும்போது இது மிக அதிக அளவில் சுரக்கிறது. குழந் தைகளின் மேனியின் அழகின் ரகசியமும் இதுதான்!

ஒரு பெண் பருவமடையும் போது இது அடக்கி வாசிக்கும். அப்போதுதான் உடல் வளர்ச்சிக்கான ஹார்மோன் அதிகமாக சுரந்து, உடல் வளர்ச்சி, மாத விலக்கு, இல்லறத்தில் நாட்டம் போன்றவை பெண்ணிடம் தோன்று கின்றன. நாளாக நாளாக இந்த பினியல் சுரப்பி ஒரு 'பேட்டரி' போல சக்தி குறைந்து கொண்டே வரும். இதன் அளவும் சுருங்குகிறது. இது சுரக்கும் 'மெலட்டோனின்' அளவும் கம்மியாகிறது. இது இயற் கையாக எல்லோருக்கும் நிகழ்வதுதான். சிலருக்கு அதிகமாக வயதாவதும் சிலருக்கு மெதுவாக வயதாவதும் இதனால்தான்.

இதன் அளவு குறையக் குறைய முதலில் தோன்றுவது நரைமுடி. பிறகு முகத்தில் சுருக்கம். புறங்கையிலும் கழுத்துப் பகுதி களிலும் சுருக்கங்கள் தோன்றும். கண்களின் கீழ் கருவளையங்கள் தோன்றும். கண்பார்வை சற்றே மங்க ஆரம்பிக்கும். முப்பது வயதைத் தாண்டி விட்டாலே பெண்களுக்கு சற்று அதிகமாக வேகமாக வயதாக ஆரம்பித்து விடு கிறது. இன்று நாகரிக உலகில் எல்லாப் பெண் களுமே எல்லா பிரச்னைகளையும் விட தனக் குத் இளமும் வயதாகிக் கொண்டிருப்பதைப் பற்றியே அதிகம் கவலைப்படுகிறார்கள்.

கே : அதற்குத்தான் ஒரு பெண் வயதாக வயதாக அதிகமாக அழகு சாதனங்களை பயன்படுத்துகிறாள் இல்லையா?

ப: ஆமாம். ஆனால் இளமையாக, அழகாக இருப்பதற்கும் வெளியே அப்படி சும்மா தோன்றுவதற்கும் நிறைய வித்தியாசம் உண்டு. நரை, திரை, சுருக்கங்களை மறைப் பதால் நாம் நம்மையும் பிறரையும் ஏமாற்றிக் கொள்கிறோம். வயதான உண்மையை மறைப் பதைவிட அதற்கான காரணங்களை சரி செய்து உள்ளும் வெளியும் இளமையாகவும் அழகாகவும் இருப்பதுதான் சிறந்தது இல்லையா?

கே: ஆமாம் நிச்சயமாக. வயதாவதால் ஏற்படும் நரைமுடி, சுருக்கம் போன்றவற்றை மாற்றங்கள் என்று சொன்னீர்கள். அதே போல் உள் உறுப்புக்களில் என்னென்ன முக்கியமான மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன?

ப: மூச்சின் வேகம் அதிகரிப்பதால் இதயத் துடிப்பும் அதிகரிக்கும். மாடி ஏறினால் எளிதில் களைப்பாகும். உடலில் உள்ள பல நாளமில்லா சுரப்பிகளின் சுரப்பும் பாதிக்கப் படும். ஒவ்வொரு திசுவிலும் வயதாவதன் செய்தி பரவி எல்லாமே பழைய சுறுசுறுப்பும், உற்சாகமும் இல்லாமல் குறையும். செக்ஸ் ஹார்மோன்களின் தன்மையும், அளவும் குறையும். முக்கியமாக 'பிட்யூட்டரி சுரப்பி' நிதானமாக கொஞ்சம் கொஞ்சமாக களைப் படைய ஆரம்பிக்கும்.

பெண்கள், ஆண்கள் இருவருக்குமே நரை



அடிக்கடி மாதுளம் பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் புதிய ரத்தம் உண்டாகும். உடல் பலம் பெறும். நினைவாற்றல் அதிகரிகரும். பித்த சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும்.

— ஆர். லட்சுமி

திரை, சருமத்தில் சுருக்கம், களைப்பு போன்றவை ஏற்படக் காரணமே எல்லா சுரப்பிகளுக்கும் 'தலைவனான' 'பினியல் சுரப்பி' முப்பது வயதுக்குப்பின் ஒரு பெண்ணிடம், "மேடம், உங்களுக்கு வயதாக ஆரம்பித்து விட்டது. சில மாற்றங்கள் நிகழ்ந்துதான் ஆக வேண்டும்", என்று சொல்லாமல் சொல்லி "வயோதிகம்" என்னும் பெண்ணின் எதிரியை ஏவி விடுவதுதான்!

கே: இயற்கையிலேயே வயதாவது இருக்கட்டும். நம் முன்னோர்கள் முப்பது வயதில் இவ்வளவு வயதானவர்களாக தோற்றமோ, உணர்வுகளோ இல்லாமல் இருந்திருக்கிறார்கள். இன்றைக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி முப்பது வயதுக்குப்பின் வயதாவதன் அறிகுறிகள் காண ஆரம்பித்து விடுகின்றன?

ப: ரொம்ப நல்ல கேள்வி. எங்கள் ஆராய்ச்சியிலும் எங்கள் மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையத்துடன் தொடர்புள்ள ஸ்விட்ஸர்லாந்து நாட்டு 'CHRONOLIFE' ஆராய்ச்சி நிறுவனமும் பல காரணங்களை கண்டு பிடித்துள்ளோம். இவற்றில் சில உங்களுக்கு அதிர்ச்சியாகக் கூட இருக்கலாம். முதலாவதாக காலையிலிருந்து ஆரம்பிக்கலாம். 'வைகறை துயிலெழு' என்று தமிழில் பழமொழி உண்டு. அதிகாலையில் சூர்யோதயத்துக்குமுன் எழுந்து காலை கடன்களை கழித்துவிட்டு வெளிக்காற்றை சுவாசித்தாலே சிறந்தது. இந்தச் சமயம் (காலை 2 மணியிலிருந்து 4:30 வரை) பிரம்மம் சுத்தமாயிருப்பதால் ஓஸோன் போன்ற சிரஞ்சீவி வாயுக்கள் காற்றில் அதிகமாக உள்ளன. அதிகமாக தூங்குதல் வயதாவதற்கு ஒரு காரணம். அடுத்தது காபி அல்லது டீ. ஆண்களுக்கு சிகரெட்டின் நிக்கோட்டின் வயோதிகத்தை அதிகரிக்கும். அதேபோல பெண்களுக்கு காபியிலுள்ள காபின் வயதை கூட்டும்.

கே: காபியை விடுவது கஷ்டமாக இருக்கிறதே?

ப: எதையும் ஒரே நாளில் விடுவது கஷ்டம் தான். காபி ஒரு கெட்ட பழக்கம். அதை நிறுத்த சுலபமான வழி பாலை அதிகரித்து டிகாக்ஷனை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கம்மியாக்கிக் கொண்டே வரவேண்டும். ஒரு நிலையில் 99% பால் 1% டிகாக்ஷன் என்று நிறத்தை மட்டுமே பார்த்து குடிக்க பழகிக் கொள்ளலாம். எருமைப் பாலைவிட பசும்பால் இளமைக்கு நல்லது.

கே: மற்ற காரணங்கள்?

ப: அசைவ உணவு வயதாவதை அதிகரிக்கும். இவை ஸ்டீராய்ட்ஸ் என்னும் திரவங்களை அதிகமாக சுரக்க வைத்து குணம், மணம், தோற்றம் மூன்றையும் மாற்றும்.



கூழ் வடாம்/ஜவ்வரிசி வடாம் எதுவாக இருப்பினும் சரி. (1 கிலோ என்றால்) (10 கிராம் சோம்பு, 10 கிராம் கசகசா, 10 கிராம் லவங்கம் சேர்த்து வறுத்துப் பொடித்துக் கூழுடன் சேர்த்து மசாலா வடாமாக இட்டால் வேண்டாம் என்றா கூறுவார்கள் குடும்பத்தினர்?

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

இவற்றின் நச்சுத் தன்மை பிறக்கும் குழந்தைகளையும் பாதிக்கும். இதையும் குறைப்பதோ, நிறுத்துவதோ நல்லது. சோயா பீன்ஸ், பாசிப்பருப்பு, கீரைகளில் எந்த அசைவ உணவையும் விட அதிகமாக ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன. அதேபோல் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மட்டுமே சாப்பிடப் பழக வேண்டும். உதாரணமாக சுமார் பகல் பன்னிரெண்டு மணி அல்லது ஒரு மணிக்கு சாப்பிட்டால் மறுபடியும் இரவு மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். இடையில் நொறுக்குத் தீனி, காபி, டீ போன்றவை நிச்சயமாக பாதிக்கும்.

கே: சாப்பிட அளவு உண்டா?

ப: உண்டு, ஒரு வேளை உண்பான் யோகி; இருவேளை உண்பான் போகி; மூவேளை உண்பான் ரோகி என்பார்கள். அரை வயிறு நிரம்ப சாப்பிட வேண்டும். கால் பங்கு தண்ணீர். கால் பங்கு செரிமானத்தில் உண்டாகும் வாயுக்கள் சஞ்சரிக்க இடம் கொடுத்து வயிற்றை பாதுகாத்தல் நல்லது.

கே: சைவ உணவிலும் கட்டுப்பாடுகள் உண்டா?

ப: நிறைய உண்டு. பொதுவாக பூமிக்குக் கீழேயிருந்து கிடைக்கும் கிழங்குகளை தவிர்ப்பது நல்லது (சேனை கிழங்கை தவிர. இது நல்லது!) இவை எல்லாமே அட்ரினல், ஓவரி, கோனட்ஸ் போன்ற சுரப்பிகளின் தன்மையை பாதித்து அதிகமாக, வேகமாக வயதாகச் செய்கின்றன. அதிக உப்பு, புளி, காரம், கொழுப்பை தவிர்ப்பது நல்லது. பாசிப் பருப்பு, அரிசி சாதம், மிளகு, பசு நெய் மிக மிக நல்லது. எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய எல்லா பொருள்களுமே இளமைக்கும் அழ

குக்கும் நல்லது. தினமும் எதைச் சாப்பிட்டாலும் ஓரிரண்டு துண்டு பப்பாளி பழம் சாப்பிடுவது நல்லது. (பப்பாளி பெண்களுக்கு ஆகாது என்பது தமிழ் நாட்டில் மட்டுமே வழங்கும் கட்டுக்கதை!)

கே: 'செக்ஸ்' நல்லதா கெட்டதா? அதிக 'செக்ஸ்' அதிக வயதாகக் காரணமா?

ப: இல்லற வாழ்வில் 'செக்ஸ்' இன்றியமையாதது. இன்றைய உலகில் பெண்கள், ஆண்கள் இருவருமே பிரும்மச்சார்யத்தை கடைபிடிப்பது முடியாது. ஆனால் அதற்காக அதிகமாக ஈடுபடாமல் மிதமாக இருப்பது நல்லது. வள்ளலார் போன்ற தற்கால சித்தர்கள் கூட இருவாரத்திற்கு ஒரு முறையே சாலச் சிறந்தது என்று கூறியுள்ளார்கள். அதிக செக்ஸ் அதிக வயதாவதை ஏற்படுத்தும் என்பது உண்மை. ஒரு உடலுறவில் பல 'life factors'- ஜீவசக்திகள் (Endothalmin, Epithalmin, Phermones, Melatonin) போன்றவை வீணாகின்றன. சில ரகசிய யோக முறைகளின் மூலம் சித்தர்கள் (போகர் போன்றவர்) செக்ஸ் மூலமாகவே இளமையை அடையும் முறையையும் இளமையை பாதுகாக்கும் முறையையும் கண்டுபிடித்து பயிற்சியும் செய்தார்கள். இது ரொம்ப ஆச்சர்யகரமான, சுவாரசியமான விஷயம். பெண்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

கே: சரி, வேறு காரணங்கள்?

ப: சொன்னால் நம்ப மாட்டீர்கள். இன்றைக்கு வயதாவதற்கு ஒரு பெரிய காரணம் டெலிவிஷன் பார்ப்பது. அதிலும் சிலர் காலையிலிருந்து இரவு வரை ஏதாவது ஒரு நிகழ்ச்சியை பார்த்துக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். கண்களில் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஒளி பாய்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு வயதாவது அதிகரிக்கும். டெலிவிஷன் ஒளி வெய்யில் போன்றவை பீனியல் சுரப்பியின் எதிரிகள். அதனால் இளமையின் எதிரிகள். வெய்யில் உடலில் படுவது கூட கெட்டது தான். சில நேரமே டெலிவிஷன் பார்த்தால் கூட 'கூலிங்கிளாஸ்' போட்டுக் கொண்டு பார்ப்பது நல்லது. சித்தர்கள் குகை வாசம் செய்ததன் முக்கியக் காரணம் வெய்யில் கண்கள், சருமம் ஆகியவற்றில் அதிகமாக படுவதைத் தவிர்க்கத்தான். சூரியநமஸ்காரம் மட்டும் காலையில் செய்து விட்டு, 'பீனியல் பேட்டரியை' சார்ஜ் செய்துவிட்டு குகைக்குள் போய் தியானம் செய்து உடலில் உள்ள அத்தனை ஜீவசக்திகளையும் தலைக்கேற்றி, குண்டலினி யோகம் மூலம் 'மனோன் மணீயத்தை' (Pineal Gland) இளமையாக்கி பலகாலம் யௌவனத்தின் நன்மைகளை அனுபவித்து மேலேறினார்கள்.

கே: உங்கள் ஆராய்ச்சி மற்றும் கண்டுபிடிப்புகள் பற்றிக் கொஞ்சம் சொல்ல முடியுமா?

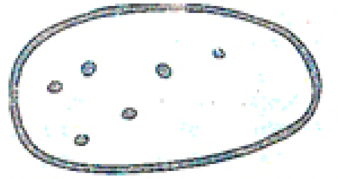
ப: அதற்கு முன்னால் மிக சுவாரசியமான ஒரு தகவலை உங்களிடம் சொல்ல விரும்புகிறேன். இன்றைக்கு உலகின் எல்லா நாடுகளிலும் வயதாவதை குறைக்கவே அதிக ஆராய்ச்சிகள் செய்யப்படுகின்றன. ஆனால் இந்தியாவில் சுமார் 3000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னாலேயே நம் சித்தர்களும், ரிஷிகளும் வயதாவதன் காரணங்களை ஆராய்ந்து அதை தவிர்க்க பல யோக, தியான முறைகள் மட்டுமல்லாமல் பல கற்ப மூலிகைகளையும் கண்டுபிடித்திருந்தார்கள். இருபதாம் நூற்றாண்டில் இன்றைய தேதியில் இந்த 'ஜெரோன்டாலஜி' துறையில் நம்பர்-1 ஆராய்ச்சி மருத்துவர் ஸ்விட்ஸர்லாந்திலுள்ள டாக்டர் வால்டர் பியர்போலி என்பவர். இவருக்கு நான் சித்தர்களின் பாடல்கள், விஞ்ஞான கண்டுபிடிப்புகள் பற்றி விரிவாக ஆங்கிலத்தில் கடிதம் எழுதினேன். அவரால் இதை நம்பவே முடியவில்லை. உடனே என்னுடன் தொடர்பு கொண்டு மேலும் பல விவரங்களை கேட்டறிந்தார். அதன் பிறகு நானும் அவரும் சேர்ந்து இந்தத் துறையில் மேலும் ஆராய்ச்சிகளைச் செய்கிறோம். மூச்சுக்கும் ஆயுளுக்கும் உள்ள தொடர்பை முதலில் கண்டுபிடித்தவர்கள் நம் சித்தர்கள்தான். சித்தர் பாடல்களிலிருந்து எனக்குப் பல ஐடியாக்களும், க்ளுவும் கிடைத்தன....

இப்படி உற்சாகமாக நிறைய விஷயங்களைப் பேசுகிறார் முரளி. இவருடைய மனைவியும் தியானம், யோகாசனம் செய்வதில், கற்றுக் கொடுப்பதில் வல்லவர். இவர்களின் கூட்டுறவில் பல அருமையான ஆராய்ச்சி முடிவுகள் வெளியாகலாம். நமக்கும் பெருமைதானே!

பேட்டி : **சுந்தரவதனா**

சப்பாத்திக்கு அதிக நேரம் மாவு ஊறினால் மென்மையாக இருக்கும். பூரிக்கு அவ்வப்போது பிசைந்து கொண்டால் எண்ணெய் குடிக்காமல் இருக்கும்.

— ரேவதி வாசுதேவன்.



திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ Wanted educated kind hearted early thirties Brahmin Iyer spinster willing to marry Foreign educated fair <u>BLIND</u> Brahmin Iyer forty years with spiritual interests, comfortable Chennai home and high permanent income. Contact Box No. 15460

■ Iyer, Vathimal, Koundinyam, Aswini, 31, 5.3" 10,000/- Dip. in Business Management, own business, seeks suitable home loving girl. Box No. 15461

■ Shatamarshanam, Vadagalai, fair complexion, 36/5.10" BE Electronics, reputed computer business, private limited, very decent income, seeks employed/unemployed brides. Send horoscope to Box No. 15462

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், வயது 39, மூலம் 4-ம் பாதம், உயரம் 5.5" சென்னையில் தனியார் நிரந்தர பணி, மாதம் ரூ. 3500/- சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு ஏற்ற HSC வரை படித்து பணியில் உள்ள/இல்லாத தகுந்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 15463

■ Vadagalai, Athreyam, handsome, 28/168 Thiruvonam, B.E., MS, 1.8 lakhs, employed International software concern, Bangalore, Foreign returned, seeks BE., MBBS, employed handsome girl. Send bio-data, horoscope. Box No. 15464

■ Tamil Iyer, Fiftynine widower, 160 cms, well to do, well settled, kindhearted, lonely no encumbrances seeks suitable life partner from fair, good looking, cultured Brahmin ladies unmarried/divorcees/widow 45 - 52 no bar. Please send details to Box No. 15465

■ Alliance invited for well settled Bombay based Tamil Iyer Vadama, fair, well built, Kousikam, Pooram, 26/172 Executive reputed organisation, from fair, beautiful, employed girls. Reply with horoscope to Box No. 15466

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Anusham, 34/168 in Dubai. Rs. 60,000/- p.m. widower with one female child 1½ yrs. seeks suitable bride. Box No. 15467

■ 5.8" Sept. 1963 Gouthama, Iyer, Vadhyama, Krithigai, B.Com, employed boy with flat at Mumbai, seeks alliance from good looking preferably employed girls. Reply Box No. 15468

■ Mudaliar, 35/170/M.Sc., M.Phil., Ph.D., (Physics) Thiruvathirai, chevvai dosham, seeks suitable bride below 27 years. Reply with bio-data and horoscope. Box No. 15469

■ Iyer boys, Vadamal, Naithruba Kashyapa Gothram, 1) B.Com, 36 yrs. (star Chitrai) employed in private firm as Administrative Officer. 2) 33 yrs. Ayilyam (star) employed in BARC as accounts assistant, M.Com, seeks graduate working Keralite girl. Reply with horoscope and family address to Box No. 15470

■ Vadamal, Badarayanam, Mrighashirsham, 30 yrs., 5.6" Bank employed seeks graduate girl employed with transferable job preferably bank/LIC below 27. Ph No. 4934731. Box No. 15471

■ Alliance invited from Brahmins for boy Revathi, 34, 6 feet, B.A., MBA (final) private company, fair. Mother widow Ex. Offr. Astasahasram, Brahmin; father died in 74 (non Brahmin) own house. Kindly forward horoscope. Box No. 15473

■ வடமாள், ஹரிதம், பூரம், 30/167 செ.மீ. பி.காம், ரூ. 8000/- பையனுக்கு வேலை பார்க்காத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. சீமந்த புத்திரி தவிர்க்கவும். தந்தை இல்லாமல் இருக்கவும். தொடர்பு கொள்ளவும் போன்: 4770128. பெட்டி எண் : 15474

■ தமிழ் அய்யர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், மகம், 30/5.9"/6000/- M.A., PGDCA தோஷமில்லை, சொந்த வீடு சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் Programmer ஆக உள்ள பையனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 15475

■ Thengalai Iyengar, Bharadwajam, Anusham 2nd padam, B.Com, Computer trained, 34/178, Gulf employed seeks tall graduate preferably computer trained Thengalai or Vadagalai girl. Box No. 15476

■ வடமாள், வாதூலம், பரணி, 26 வயது, (3.5.1973) 170 செ.மீ. உயரம், B.E. படித்து USA வில் Software Engineer ஆக பணிபுரியும் நல்ல பழக்கங்கள் உள்ள பையனுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 15477

■ For Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Mirugasheersham, eldest son, 32/160 fair, B.Com studied, own business seeks good looking, homely girl. Subsects acceptable. Reply horoscope, bio-data. Box No. 15478

■ Employed Brahmin bride for Madhwa Kannada, Aruvelu, 34. 5.8", Gowthama, Magam, Diploma, Marketing Executive, 5000/- mother not alive. Issueless widows/slightly handicapped girls accepted. Box No. 15479

■ Tamil Iyer, bachelor, only son, 43/5.8" unemployed graduate, smart, fair, young looking, rich family seeks fair, good looking graduate Brahmin girl employment optional. Phone : 4417825. Box No. 15480

■ பிரஹசரணம், சங்கிருதி, ஆயில்யம், 35/5.2" எல்.எல்.எல்.சி. (ஏஜெண்ட் LIC, GIC, UTI) தம்பி பெற்றோர்களுடன் சொந்த ஃப்ளாட்டில் வாசம். எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த வேலைக்கு செல்கின்ற/செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண்களின் ஜாதகம் வரவேற்கப்படுகிறது. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 15481

■ பிரஹசரணம், சங்கிருதி, ரோகிணி, 31/5.9" பட்ட

அறிவிப்பு

திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

தாரி ACA பகுதி பாஸ் கம்ப்யூட்டர் qualified தனியார் நிறுவனத்தில் Accounts தலைமை, அண்ணன் பெற்றோர்களுடன் சொந்த ஃப்ளாட் வாசம், பட்டதாரியான வேலைக்கு செல்கின்ற/செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண்களின் ஜாதகம் வரவேற்கப்படுகிறது. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 15482

■ Iyer bridegroom, Sankriti, Brahacharanam, Makam, suddha jathakam, 26/170, fair, B.Com, MBA., P&G Muscat, seeks well qualified, good looking girl. Box No. 15483

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, பி.காம், பாங்க், 25/5.9", அழகான, சிகப்பான பையனுக்கு, பாங்க்/எல்.ஐ.சி./அரசு பணியிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதக விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 15484

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், கிருத்திகை, 30 வயது, +2 முடித்து பி.ஏ. படித்து கொண்டு, ஆங்கிலம், தமிழ், இந்தி அறிந்த நல்ல வருமானமுள்ள, தந்தையுடன் சொந்த பிஸினஸ் செய்யும் வேகமாக எழுத முடியாத பையனுக்கு, தகுந்த +2 வரை படித்த குடும்பப்பாங்கான ஐயர், ஐயங்கார் பெண் தேவை. எதிர்பார்புகள் கிடையாது. பெட்டி எண் : 15485

■ வெள்ளாளர், தஞ்சை, சைவம், அனுஷம், 41/163/11,000/- மத்திய அரசுப் பணி, தகுந்த படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 15486

■ தெலுங்கு பிராமின், வெலநாடு, கௌதம கோத்திரம், 165 செ.மீ. விசாகம், 29, 4500/- தனியார் வேலையில் உள்ள பையனுக்கு படித்த வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. சென்னை வாசிகளுக்கு முன்னுரிமை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 15487

■ தமிழ் அய்யர், வடமாள், ஸங்க்ருதி, புனர்பூசம் 3ம் பாதம், 35 வயது, 160 செ.மீ. பி.ஏ. 5000/- கம்பெனி வேலை. நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள பையனுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத கடவுள் பக்தியுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 15488

■ Alliance for Iyer boy, Sankrithi, 36/6' Poosam, Veterinary Doctor/divorcee Jaipur settled. Seeks alliance from spinster/divorcees with decent family background without encumbrances. Ph : 4846283. Box No. 15489

■ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், பிரஹசரணம், உத்திரட்டாதி, 29/180/6000/- சென்னையில் மத்திய சர்க்கார் (Customs) வேலையிலுள்ள பட்டதாரி வரனுக்கு பொருத்தமான பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 15490

■ Non-Bharadwaja bride, B.E./MBBS/PG home loving, good looking for Brahacharanam, Uthirattathi, only son 27 passport holder B.E. (Electrical) Assistant Manager Instrumentation. Only daughter married doctor settled abroad. No demands, simple marriage. Employment, subsects no bar. Reply Box No. 15491

■ Iyer Athreya, Brahacharanam, Pooradam, 34/160 cms, B.Sc., PGDCA, software analyst USA H-1 visa fair, handsome with clean habits seeks girls, only slim, fair, good family background, preferably upto thirty years. Subsects no bar. Reply with horoscope. Telephone : (080) 5298555. Box No. 15492

■ துளுவ வேளாளர், நாயக்கர், 27/180/பி.ஏ. உத்திரம், அசைவம், அழகான, சொந்த வீடு, தொழில் நடத்தும் நல்ல வருமானமுள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, படித்த, அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் முதலியார் சம்மதம். போன் நெம்பர் : 4346434. பெட்டி எண் : 15493

■ Vadama, North Arcot Bharadwaja, Krithigai, B.Sc. Computer Technology, 28 years, 165 cms, running own business, Coimbatore. Income around 12,000/- p.m. Graduate girl preferably employed not exceeding 24 years required. Box No. 15494

■ BE software USA employed, age 27, Visakam, Sengunthar family, good looking youth, seeks graduate girl of same profession. Subsects no bar. Contact with bio-data. Box No. 15495

■ Brahacharanam, Shadarmarshanam, Visakam, 36, Ph.D. Assistant Professor, Engineering College, Coimbatore, seeks employed/unemployed graduate girl from decent family. Subsect no bar. Reply with horoscope. Box No. 15496

■ ஐயர், வடமாள், திருவோணம், 19.06.1973, DME 8000/- சுயநிதி பாலிடெக்னிக்கில் ஆசிரியர், சொந்தமாக STD Booth and Xerox Centre அரசு முத்திரை தாள் விற்பனையாளர் மணமகனுக்கு நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 15497

■ பாலக்காடு, அய்யர், 37, கௌண்டின்யம், சுவாதி, மத்திய அரசு, 9500/- பி.எஸ்ஸி, 165 செ.மீ. விவாகரத்தான பையனுக்கு, பண்புள்ள குடும்பப்பாங்கான எளிமையான மணமகள் தேவை. விவாகரத்தானவர்களும், விதவைகளும், ஏழ்மையானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 15498

■ Madhwa Kannada Balaganadu, Bharadwaja, Pooradam, M.Phil., Ph.D, 29/165 Post Doctorate in Japan seeks Science Post graduate girl 23 - 25. Send horoscope, bio-data. Box No. 15499

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ரேவதி, 37/5.6" எஸ்எஸ்சி, பம்பாய் வரனுக்கு ஆதரவற்ற ஏழை பிராமணப் பெண் தேவை. வீட்டு நிர்வாகம் அவசியம். பெட்டி எண் : 15500

■ Vadama, Srivatsam, Bharani, suddha jathakam, 31/165/B.E., M.E. (USA) employed reputed private company Chennai. Seeks well qualified, fair, good looking girl below 29 years from same sect. Contact Box No. 15501

■ Alliance invited from tall well educated cultured spinster bride upto 42 for a highly educated top ex-

திருமணமலர் - விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 250/- அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/04/1999. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

ecutive Iyer bachelor from a respectable family. Box No. 15502

■ For Iyer Vathimal, Bharadwaja, Poorattathi, 36/170/ BBA well placed executive Chennai employed. Earlier marriage annulled. Not encumbered seeks broad minded educated girl thirty years above. Apply Box No. 15503

■ Hindu Maruthuvar 48, 165, Ph.D, 12,000/- Asst. Registrar Government, medium complexion, good physique, bachelor, Kettai Scorpio, non-vegetarian, decent Tyagi family seeks educated, decently employed fair lady, good family background. No bar. Box No. 15504

■ Palakkad Vadama boy, Srivatsa Gothram, 36 years, own business in Delhi. Well settled. Alliance from employed educated girls invited. Box No. 15505

■ MCA Vadama Iyer groom, 35/170, non-smoker, teetotaller, vegetarian, software GOI Bangalore, seeks horoscope non-Bharadwaja bride caring simple living independent domestic skills, non-career minded preferably Govt. employed, lecturer, transferable to Bangalore. Box No. 15506

■ Girl required for Iyer, Kerala, Gulf employed, settled in Bombay, 49, looks much young, wheatish, 5.5" Karthigai, Naidrupa Kashyapa widow/divorcee also welcome. Contact Mrs. Rajam, Dombivili, Bombay Tel : 0251 - 450248 (or) 0251 - 471252; 044 - 2384750 or reply Box No. 15507

■ Vadama Srivatsa, Revathi, graduate doing P.G. Dip. in Marketing, 42 (young looking), 170/6000/- (to be revised) Asst. Manager, Limited Company, Bangalore (recently gone) own family house at Chennai, respectable family, seeks alliance from graduate working/ transferable, respectable family. Contact 8240797 after, 7 p.m. Box No. 15508

■ Tirunelveli Saiva Vellala, well settled businessman under graduate, 28 years, Director in a Pvt. Ltd. Company, seeks suitable alliance. Box No. 15509

■ Vadama, Iyer, Tanjorian, Haritha, Kettai, chevvai in second place, 28/175, B.Com., M.Com (ICWAI - inter) MBA, Dip. in computer. Rs. 8000/- employed Asst. Officer reputed concern. Seeks graduate, employed girl in same sect. Apply with horoscope. Phone : 4834202. Box No. 15510

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், (1) ரோகிணி, 31/5.7" 2000/- சம்பளம், தனியார் கம்பெனி. (2) ஆயில்யம் 2ல் செவ்வாய், 28/5.5" 6000/- சம்பளம், தனியார் கம்பெனி. பையன்களுக்கு வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. தனித் தனியாக சொந்த வீடு உள்ளது. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 15511

■ Palghat Tamil Iyer, Koundinyam, Poosam, 33 yrs., 5.10" B.Sc., (M.M.M.) doing own manufacturing and marketing of medical electronic instruments. Knows violin (carnatic). Seeks suitable bride. Box No. 15512

■ Non-Bharadwaja spinster/widow preferably unemployed, very fair, pretty, Tamil Iyer from home loving, decent family for Chennai based postgraduate businessman looking younger with clean habits. 39/165 wealthy, culture-oriented, unencumbered divorcee. Send horoscope and family details. Box No. 15513

■ கவரை நாயுடு, சுவாதி, 28, D.Pharm, 30,000/- Muscat ல் Pharmacist ஆக வேலை. சென்னையில் சொந்த வீடு, நல்ல பழக்க வழக்கங்களுடைய குணமான பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. நாயுடு உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 15514

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி 4, டிசம்பர் 1958/ 5.8" 12,000/-+ B.Com., CAIIB, State Bank Bombay, Assistant, bachelorக்கு மணமகள் தேவை. பம்பாயில் சொந்த வீடு, பூர்வீகம் வடாற்காடு. ஐயரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மற்ற விவரங்கள், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 022-8952604. பெட்டி எண் : 15515

■ Wanted suitable homely, unemployed graduate bride from lower/middle class family for professionally qualified software engineer, unencumbered divorced, 33/170, Moolam, Vadamal, Naithrupa Kasyapa Gothram. Subsect no bar. Divorcee barred. Contact Box No. 15516

■ Saiva Agamudayar, 33/173/9000/- State Govt., diploma. Seeks employed, Chennai based girl from vegetarian family. Reply with horoscope. Box No. 15517

■ Thuluva Vellala Mudaliar, 30/5.11" B.A., PGDCA, Kettai 4th padam, Database Administrator (oracle) USA employed, seeks alliance from suitable good looking graduate girls with computer qualification. Subsect acceptable. Send bio-data with horoscope. Box No. 15518

■ Ashtasahasram, Koundinya, Poosam, 28/172/B.Sc., fair, handsome, clean habits, medical representative in MNC. Five figure salary, seeks fair graduate, beautiful girl. Subsect acceptable. Reply with horoscope and family details. Box No. 15519

■ சைவப் பிள்ளை, 29/170 விசாகம் யு.எஸ்ஸில்

கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியராக உள்ள மணமகனுக்கு தகுந்த அதே இன செவ்வாய் தோஷமுள்ள, 25 வயதிற்குட்பட்ட நல்ல அழகும் குணமும் உள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகமும், குடும்ப விவரமும் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 15520

■ Vadama, Bharadwajam, Swathi, 31/178/12,000/- B.Com, doing business in Chemicals, seeks fair, good looking, graduate girl. Send horoscope. Phone : 4892296. Box No. 15521

■ பிரஹசரணம், காசியபம், அனுஷம் 2ம் பாதம், 33/175 DECE, சுயதொழில் (போட்டோ, வீடியோ, Advertisement, computer graphics, etc.) சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு, இதே உட்பிரிவை சேர்ந்த நல்ல குடும்பப் பாங்கான படித்த, வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. போன் : 2381570. பெட்டி எண் : 15522

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிக, உத்ராடம், 34 வயது, 160 செ.மீ. எம்.ஏ. ரூ. 8000/- இன்ஷுரன்ஸில் பணிபுரியும் நல்ல பழக்கங்களையுடைய வரனுக்கு அரசு/வங்கி/இன்ஷுரன்ஸில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 15524

■ Vadagalai, Iyengar, Srivatsa, Swathi, 29/167/M.Com, computer trained, LIC Agra, seeks graduate, good cultured family bride. Send horoscope. Box No. 15525

■ Sourashtra, Saliya, fair, 27/171 working Birla Furniture Company, Chennai, invites proposals from slim, fair, good looking professional girls of same caste with horoscope. Box No. 15526

■ Vadagalai Iyengar, Moolam, 36/165 cms, Central Government unencumbered legal divorcee seeks alliance from suitable Iyengar girls. Divorcees/widows excuse. Box No. 15527

■ பாரத்வாஜம், வடமாள், திருவாதிரை, 34/6'/6000/- B.Sc., MBL, Dip. Pro & Industrial Safety உள்ள வரனுக்கு நல்ல அழகான, குணமுள்ள அரசாங்க உத்யோகத்தில் உள்ள/இல்லாத வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15528

■ Vadama, Kousika, Bharani, boy working in a reputed company. B.Com, 31, 6000/- Chennai, seeks girl. Box No. 15529

■ தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸம், அனுஷம், 168 செ.மீ. 28 வயது, Development Engineer, Lucas TVS, DEE (AMIE), 1 Lakh p.a., தென்கலை மட்டுமே அணுகவும். Graduate with computer preferred. பெட்டி எண் : 15530

■ Vadagalai, Bharadwajam, Rohini, 50/180/B.E., divorcee without issues well settled in Pune seeks fair, home loving, Brahmin bride divorcee/widow without issues/encumbrances. Kalai no bar. Ph : 022-5562788 Box No. 15531

■ வடமாள், கௌசிகம், விசாகம் 4ம் பாதம், 31/5.6"/20,000/- ITI (B.Com) Advanced Tech. Courses (machine shop) trained UAR (Jubail) Refinery - Supervisor வேலையில் உள்ள அழகான வரனுக்கு படித்த, அழகான குணமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 15532

■ Thenkalai, Athreya, Ayilyam 4th padam, 27/DEE (BBA), 169 cms, Rs. 8000/- well settled boy seeks fair girl, subsect OK. Contact S.R. Raman, B7/12, Sakthi Flats, Ramnagar 5th Street, Chennai - 61. Ph : 4934009 (off.), or Mr. P.K. Venkatesan - 6461059.

■ Alliance invited for Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Chitrai, B.Sc., 27/5.10"/6000/- Nationalised Bank employee from employed/unemployed good looking girl. Contact with horoscope (avoid Moolam, Ayilyam, Kettai, Pooradam). N. Subramanian, 31, Gayathri Nagar, Hasthinapuram, Chennai - 600 064. Phone : 2380651

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Bharani, 27/160/4000/- graduate employed limited concern, Rahu in lagnam, seeks Chennai based employed girl. Horoscope, family details. R. Venkatesan, 1-B, Gayathri Nagar, Irumbuliyur, Tambaram, Chennai - 600 059.

■ Thengalai, Koundinya, Avittam, 38/170 business/12,000/- p.m. seeks educated beautiful home loving girl. Send horoscope. Suresh, No. 16, 5th Main Road, R.A. Puram, Chennai - 600 028.

■ வடமாள், கௌதம, சித்திரை, வயது 30, பி.காம் (எம்.காம்) தனியார் கம்பெனி 7000/-. அரசு அல்லது தனியார் கம்பெனி வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. P. வெங்கட்ரமணி, 14, பார்த்தசாரதி நகர், 10வது தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 088.

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, பூசம், 30/5.6" பி.காம், 10,000/- சொந்த தொழில் செய்யும் பையனுக்கு வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். M. Ramesh, 12/2, Violet Apartments, Mugappair West, Chennai - 58. Ph. 6258682.

■ ஐயர், வாத்திமாள், பாரத்வாஜம், மகம், வயது 31, M.Com, (M.Phil), M.A., B.Ed., PGDPM தனியார் 6000/-. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். படித்த பெண் தேவை. ஆர். ராஜாமணி, 11/சி, சம்பந்தம் நகர், ஆழ்வார்திருநகர், சென்னை - 600 087. போன் : 4860731.

■ சௌராஷ்டிரா குலம், இங்கிலாந்து மருத்துவமனையில் வேலை பார்க்கும் எம்.பி.பி.எஸ். டாக்டர் வயது 28, 5¾' உயரம், பூசம், பராசரிஷி கோத்திரம் வரனுக்கு, தகுதியுள்ள M.B.B.S/DGO/B.E. Comp/MCA பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகக் குறிப்பை விவரத்துடன் எழுதவும். Dr. Sachithanandan, No. 2, South Narasimhapuram, Karur - 639 001.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Pooradam, 39, business, 7000/- and Bharani, 34, Agriculture, boys propertied, seeks unemployed girl ready to settle at Madurai. V. Ramkumar, 26/5, B.V.R. Nagar, (Near AG's Colony), Alwarthirunagar, Chennai - 87.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Thiruvonam, 37/180 cms, Central Government, 10,000/- boy seeks employed LIC/Bank/Govt/unemployed graduate girl, preferably Tamilnadu. Contact V. Ramkumar, 26/5, B.V.R Nagar, (Near AG's Colony) Alwarthirunagar, Chennai - 87.

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Mondavya, Makkam, 29/5.8"/B.Com, PGDCA, Central Government, Delhi, 7500/- p.m. seeks fair, decent family girl, preferably Central Government, Bank, Insurance employeee. Contact B. Uma Devi, 1-18-11, Sriram Nagar Colony, Trimulgherry P.O. Secunderabad - 15. Phone : 7863672.

■ ஆரிய வைஸ்ய இனத்தை சார்ந்த கேட்டை, 29, DME, BE, கோவையில் தனியார் ITIல் துணை முதல்வராக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். P.K. சீதாராமன், 55F, தென் வடல் முதல் வீதி, முத்து சாமி காலனி, செல்வபுரம், கோவை - 641 026.

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

■ கள்ளர் சோழதிரையர், உத்திரட்டாதி, 28/175 BA Catering, USA based Shipping Company ல் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு இதே இனத்தை சேர்ந்த படித்த பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். C. Neelamegam, 4-D, Madurai Veeran Koil Street, Rock View, Ponmalai, Trichy - 620 004.

■ Vadamal, Kousika, Hastham, 31/175 cms/14000/- Deputy Manager, Limited Company, Karur, seeks graduate Iyer girls employed/unemployed from decent family. S. Balasubramanian, 18, Lloyds Avenue, Adambakkam, Chennai - 600 088. Ph : 2347794.

■ Balija Naidu, fair/32/5.9"/60 kilo, B.Com, clerk Cuddalore. Caste no bar. Send data, colour photo. Post Box No. 21, Jambusar, District Bharuch, Gujarat - 392 150.

■ Wanted for Ashtasahasram, Kasyapa, Pooram, B.Com, MCA (Data Pro.) 31/163/6000/- propertied boy, employed reputed company Goa, graduate preferably computer qualified girl. Subsect no bar. Contact Srinivasan, 989, 74th Street, 12th Sector, K.K.Nagar, Chennai - 600 078. Phone : 4743012.

■ மாத்வ கன்னடம், ஆர்வேலு சௌனக கோத்திரம், வயது 32, 5 அடி 10 அங், நல்ல நிரந்தரமான கம்பெனியில் வேலை. ரூ. 6000/- பூரட்டாதி நட்சத்திரம், இதே இன பட்டதாரி பெண் வயது 26 முதல் 28க்குள். கோவை வடவள்ளியில் சொந்த வீடு உள்ளது. எஸ்.ஆர். இராகவேந்திரன், 41-பி, அண்ணாநகர் முதல் தெரு, 'அனுக்ரஹா', லிங்கனூர், வடவள்ளி, கோயமுத்தூர் - 641 041.

■ மாத்வா, மராட்டி, காசியப கோத்திரம், உத்திராடம், 28/5' 10 வயது வரை படித்த தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஆர். நாகராஜன், 32, ஆரிமுத்து ஆச்சாரி தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.

■ ஐயர், வடமாள், ஷடமர்ஷணம், திருவாதிரை, 31/172 செ.மீ. எம்.காம், 7000/- அரசு பணி மணமகனுக்கு தகுந்த படித்த பணியிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ். ஜெயராமன், 6, நாகா இல்லம், குறிஞ்சி தெரு, கோவலன் நகர், மதுரை - 625 003.

■ Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, Punarpoosam, 31/170 Central Govt. 6800/- seeks decently employed girl. Subsect acceptable. Contact M. Gomathi, 19, Nattu Subbaraya Street First Lane, Mylapore, Chenni - 4.

■ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூரட்டாதி, 35/5.6 அடி ரூ. 5000/- சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவருக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : Venkatraman, 506, Incometax Colony, Utripitampura, Delhi - 110 034.

■ சைவ பிள்ளை, 28/164, M.Com, AICWA, 8000/- Officer Public Ltd., Baroda. இதே இனத்தில் Bank/LIC/Central Govt. பணியிலுள்ள அல்லது professionally qualified அழகுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். S. Kanthasamy, D-12, Sainik Road, Block - 18, Neyveli - 3.

■ Iyer, Shadamarshanam, Ayilyam, 30/165/12,000/- graduate employed executive ITC, Home Finance Delhi seeks graduate Delhi employed girl or transferable. Contact Mahalingam, 11/A, Pocket 'A' Vikaspuri Extn. New Delhi - 110 018.

■ ஐயர், வடமாள், சங்க்கிருதி, சித்திரை 2ம் பாதம், 34/பி.காம்/4500/- தனியார் துறை பையனுக்கு அழகான குடும்பப்பாங்கான வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 4741183. R. Nagammal, 24/1, Govindan Road, West Mambalam, Chennai - 600 033.

■ Wanted suitable employed bride for Tamil Iyer Vadama, Athreya, Uthiradam, Makaram, suddha jathakam, fair, 26/176 cms, clean habits, B.E. Junior Telecom Officer, Indian Telecom, write with horoscope to Muthuraman, C1/2, R.T.T.C. Quarters, T.K. Layout, Mysore - 570 023. Phone : 545468.

■ Smartha Desastha Marathi, Chemical Engineer, 32/12,000/- desires Chennai employed B.E./B.Tech/CA/ICWA decently placed Bank/LIC/MNC bride. Rajan S. Malhari Rao, 5, Twenty Fourth Street, Thillaiganga Nagar, Chennai - 61.

■ Iyer, Vadama, Garga, Rohini, D.C. Tech. 30/50,000 Dubai Petroleum Company, Dubai, seeks alliance from graduate girls having Mars in 4th or 7th place. No dowry, horoscope agreement optional. Contact N. Ganesan, Plot 68, Cauvery Nagar, Kondurbo, Cuddalore - 2.

■ Vadamal, Bharadwajam, Aswini, 30/5.9/B.Com., Rs. 7500/- including perks, housing accomodation employed private company Delhi, seeks unemployed/employed graduate girl. Reply with horoscope S. Viswanathan, A3, Varshini Apts., No 10, Eswaran Koil St., West Mambalam, Chennai - 33. PP : 4747537.

■ Iyer, Brahacharanam, Parashara, Anusham, Tanjore, 170/DECE/8000/- own house, seeks a suitable alliance. Contact with horoscope Mrs. Kandhimathi, P.No. 49, 1st Main Road, Venkatraman Nagar, Chennai - 64.

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Tanjore, Sadhayam, 27/5.9"/9000/- Junior Telecom Officer, Andaman Telephones, seeks suitable alliance. Contact Smt. Saroja Pichai, No. 12, 4th Cross Street, New Balaji Nagar, Selaiyur, Chennai - 73.

■ Telugu Brahmin, Velanadu, Thiruvadhirai, Athreya, 27/170 cms, personnel officer, Hindustan Lever, seeks employed girl Bank/LIC/Postal preferably in Pondy. Subsect no bar. Contact Nagarajan, 17, Appar Road,

Block 18, Neyveli - 607 803. Phone : 55059.

■ Ashatasahasram, Gouthama, Revathy, 32/176, B.Com, 7000/- Manager to leading cine artist cum industrialist, owns flat, Adyar, seeks good looking graduate girl. Contact N. Swaminathan, B-6, Sivagami Flats, Sivagamipuram, Chennai - 41. Phone : 4902194.

■ Iyer, Vadamal, Kashyapam, Magam, fair, 27/169/ M.Com, (ICWA) (CIMA-UK) Accountant Abudhabi, Rs. 40,000/- p.m. seeks Bank employed/professionals/ software girl. J. Balasubramanian, 19/4, Violet Flats, Mogapair West, Chennai - 600 058. Phone : 6248739.

■ தெலுங்கு பிராமின் முலகநாடு, 29/5.3" கிருத்திகை, தமிழக அரசு பணி பி.எஸ்ஸி, எம்.பி.ஏ., ஒரே பையன், சொந்த வீடு, பணியிலுள்ள/இல்லாத பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: V. அன்னபூரணம், F-F-2 'B' Block, Parsn Gardens, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 6.

■ Palghat Iyer, Kousikam, Chithirai, bachelor, 45/6'/ 5000/- above from Calicut University, seeks suitable girl from decent families. N. Anantha Krishnan, 83, Baskar Colony, B, Sudarshan Flat, Virugambakkam, Chennai - 600 092.

■ Iyer, Vadamal, Kousika, Poosam, 27/165 cms, 7000/ - Central Govt. employed at Calcutta. Reply Mr. M.S. Keshavan, 107/5/1, N.K. Banerjee Street, Po - Rishra, Dt. Hooghly (W.B.) - 712 248. PP- 672-1397.

■ Brahacharanam, Srivatsa, Visakam, Thulam, B.Sc., ICWAI (inter) 28/170, LIC, own house, seeks good looking employed girl in Central/State/Public Sector. Contact S. Subramanian, 67, Bajanai Koil Street, Podanur, Coimbatore - 641 023.

■ Vania Chettiar, Pooram, 31/165 cms., B.Sc., PGDSD, software consultant, USA seeks bride from same caste below 25 years, beautiful well to do family. Software professional, MCA, MSC, B.Sc., send horoscope, bio-data. T. Viswanathan, 22A, LIC Colony, Perur Road, Coimbatore - 641 026.

■ Vadagalai, Kousikam, Pooradam, 29/178 cms 10,000/ - Limited Company, North India, seeks employed/ unemployed graduate girl, fair complexion. Kalai no bar. J. Srinivasan, 17/3, Chitnavis Layout, Byramji Town, Nagpur - 440 013. Phone : 0712 - 554178.

■ Iyer, Vadamal, Koundinyam, brothers 1) Pooram, 33/5.10"/B.Com, LLB (1st year), Computer qualified Rs. 5000/- MNC; 2) Pooram, 31/5.7"/B.Sc. Rs. 8000/- Insurance - Real Estate Consultant, seek employed/ unemployed fair girls. Subsects acceptable. Reply with photo and horoscope to A.V. Sankara Iyer, Plot 28, Sree Colony, Neredmet X Roads, Ramakrishnapuram, Secunderabad - 500 056. Phone (040) 7116084. Chennai : 4424576.

■ அய்யர், வடமாள், கார்க்கி, மகம், 31/5.6" பி.காம் (எம்.காம்) ரூ. 6000/- அக்கவுண்டஸ் ஆபீசர், தனியார் கம்பெனி பையனுக்கு வேலையில் உள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. எஸ். சீனிவாசன், தெ. 6, சென்ட்ரல் எக்ஸைஸ் காலனி, ஆஸ்பத்திரி ரோடு, சைதாப் பேட்டை, சென்னை - 15.

■ பிராமணர், கௌசிக கோத்திரம், ரோகிணி, வயது 31/5.7" தனியார் கம்பெனி வேலை சுற்றத்தாரின் அரவணைப்பில் உள்ள காது கேளாத வாய் பேசாத பையனுக்கு நற்குணமுள்ள பிராமண பெண் தேவை. சந்தானகோபாலன், 10எ/2, லக்ஷ்மிபுரம் தெரு, ராயப் பேட்டை, சென்னை - 14. போன் : 8230584.

■ Iyer, Vathima, Koundinya, Purattathi, 28/170/ B.Com/5000/- employed in a public limited company seeks employed girl. Contact Kantheeswaran, 155/3, Jayanth Colony, 20th Main Road, Anna Nagar West, Chennai - 600 040.

■ சோழிய வெள்ளாளர், மிருகசீர்ஷம், 36/5.10" பி.எஸ்ஸி, Laboratory Technician, கம்ப்யூட்டர், தனியார் பணி ரூ. 2500/- பையனுக்கு வேலையிலுள்ள/ வேலைக்கு செல்லும் தகுதியுள்ள அதே இனம்/ முதலியார் பெண் தேவை. டி.கே. ஏகாம்பரம், 48/2, காமராஜ நகர் 2வது தெரு, மேல்பட்டி பொன்னப்பன் தெரு, சென்னை - 600 039.

■ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், கேட்டை, 33/170/ 5000/- மத்திய அரசுப் பணி. சட்டப்படி விவாகரத்துப் பெற்றவர், 1 வயதில் பெண் குழந்தை தாயாரிடம் உள்ளது. பிரச்னை இல்லை. நல்ல அழகும் குணமும் உள்ள ஏழை ஐயங்கார்/ஐயர் மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம். சென்னை, அதன் சுற்று வட்டாரத்தில் உள்ள திருமணம் ஆகாதவர்கள் மட்டும் தொடர்பு கொள்ளவும். கே. பாஷ்யம், 61, வெங்கடராம ஐயர் தெரு, மிண்ட், சென்னை - 600 079.

■ சைவ வெள்ளாஞ் செட்டியார், ஒரே மகன் மட்டும் 26/173 (பி.ஏ) விசாகம், தனியார் நிறுவனம் சென்னை யில் பணி 7000/- சைவ செட்டியார் பிள்ளை கார்காத் தார் முதலியார் இன பெண் தேவை. எஸ்.ஆர். கோபால கிருஷ்ணன், ஈஸ்வரி ப்ளாட்ஸ், 28/8, பரமேஸ்வரி நகர் இரண்டாவது வீதி, அடையார், சென்னை - 600 020. போன் : 044 - 4903997. ஆர். சோமசுந்தரம் 0431 - 770042.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவாதிரை, 29/3500/ -+ perks, டிப்ளமோ, தனியார் கம்பெனி வரனுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. K.Vaidyanathan, K-4, Rohini Garden, Raja Annamalaipuram, Chennai - 600 028. Phone : 4939948.

■ Tanjore Vadama boy, B.A./31/5.7"/7000/- Kousika, Karthigai, Mktg. Executive Mumbai seeks graduate, under graduate girls decently employed. Send horoscope and photo. R. Dhanlaxmi, 4, Shankar Niketan, 6th Road, Chembur, Mumbai - 400 071.

■ Iyer, Vadama, Haritha, Ayilyam, 28/5.11" B.Sc., Rs. 9000/- Rep - employed in Hindustan Antibiotics (PSU) wanted working girl. Subsect no bar. Contact V. Balasubramanian, T-157/T1, Palaniappa Nagar, Salem - 636 005.

■ Iyer, Vadama, Kousika, Poorattathi, 44/5.3" SSLC, 4000/- business, divorcee/widows, divorcee also acceptable. Simple marriage. Brother, Uthirattathi, 36/ 5.5"/SSLC, 4000/- business. K.R. Bhagyalakshmi, No. 119, 5th Cross, 1st Block East, Jayanagar, Bangalore - 560 011.

■ வடமாள், வாதூலம், பூரட்டாதி, B.Sc., ICWA Inter, 29/187, 8000/- fair, Asst. Manager, Chennai Computer firm வரனுக்கு, அழகும் குணமுமுள்ள பட்டதாரியான, வேலையிலிருக்கும் பெண் தேவை. Contact with horoscope. Ramadurai, No. 4, 2nd Street, Lakshmi Nagar, Nanganallur, Chennai - 61.

■ Wanted fair, good looking educated girl for Iyer/ Bharadwajam, Sadayam, 32/160 cms, fair, M.Sc., In-

come Tax Assistant. Contact P. Raman, 1454/4, Marmadai Road, Jabalpur, Madhya Pradesh. Phone : 0761 - 29232.

■ Vadama, Bharadwaja, Thiruvonam, 28/170 cms, B.Sc., PGDCA, 6000/- + Sundaram Finance Ltd., seeks suitable graduate bride from decent family. Subsect no bar. K. Viswanathan, 132, Othavadai Street, Kodambakkam, Chennai - 600 024. Phone : Parvathy - 8266242.

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், வாதூலம், மிருகசீரிஷம், 30/5.11"/7500/- பி.காம், சுய தொழில் செய்யும் மணமகனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. போன் : 4745032. M. Kalyani Ammal, No. 52/B-10, Jubilee Road, West Mambalam, Chennai - 33.

■ Wanted Iyer graduate girl for boy 27 yrs, Moolam, Koundinya, 177 cms ht. working in executive cadre with a reputed MNC for past 2 yrs. Commerce graduate. Contact T.R. Sundaram, N-6616, Telco Colony, Jamshedpur - 831 004. Phone : 280446.

■ Alliance from graduate girls, for Vadhoolam, Ashtasahasram, Moolam, 35/180/9500/- B.Com., LLB., Central Govt. own flat, no dowry. Reply with horoscopes. Father Iswaran, 1792/6/186, CGS Quarters, Antophill P.O., Bombay - 400 037.

மணமகன் தேவை

■ Madhwa Desistha Marathi/Jamadagni, Ayilyam 3rd padam, 28/160 B.Sc., fair, employed in pvt. hospital seeks Chennai based Govt./pvt employed groom. Subsect no bar. Box No. 25067

■ கன்னட ஐயர், ஆரவத்தொக்கது, பாரத்வாஜ, அவிட்டம், 23, M.A., Diploma in computer science, பெண்ணிற்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த நல்ல வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 25068

■ சோழிய வெள்ளாளர் (திருவாரூர் பூர்வீகம்) சைவம், 26 பி.ஏ. திருவாதிரை இரண்டாம் பாதம், எழில் செவ்வாய், 5.3" மாநிறம், ஆரோக்கியமான உடல் வாகு, வசதியான பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார்/சொந்த தொழில் நல்லொழுக்கமுடைய மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள போன் : 47120892. பெட்டி எண் : 25069

■ Kamma Naidu, 27/167 cms, M.Com unemployed Pooram, seeks Govt./PSU/Bank/MNC employed boy from respectable family of same community (avoid abroad). Reply with horoscope, family details. Box No. 25070

■ Iyer, Kousikam, Brahacharanam, Uthiradam first, 26/170 B.Com, 5000/- fair, good looking employed in MNC Bangalore, seeks well qualified settled groom with clean habits around 31. Subsect acceptable. Send horoscope. Box No. 25071

■ Suitable alliance from educated broad-minded Brahmin grooms (perferably Palghat) aged 25 - 28 for tall, fair girl Kousika Gothram, Karthigai around 21 years final B.Com. Knows Hindi, French, Veena, Computer DISM. Mother Palghat Brahmin, father Saivite Karuneegar. Box No. 25072

■ ஐயர், அஷ்டஸஹஸ்ரம், காச்யப கோத்திரம், மூலம் 2ம் பாதம், B.E., 24 வயது, 165 செ.மீ. அழகான கலிபோர்னியாவில் H1B விசாவில் வேலை பார்க்கும் மண மகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, நற்குணம், நல் லொழுக்கம், நற்குடும்பத்தைச் சார்ந்த M.S./MBA முடித்த, USA வில் வேலை/சுய தொழில் செய்யும், 29 வயதுக்குள்ளான மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25073

■ Thuluva Vellala Mudaliar girl, B.E., 32/165 Assistant Engineer State Government, fair, looks younger, seeks suitable professionals India/abroad. Caste no bar. Vegetarians preferred. Divorcees/widowers please excuse. Box No. 25074

■ Alliance for Bharadwajam, Brahacharanam, Thiruvonam, 27/155/B.A. typewriting (english and tamil) fair girl, well employed groom. Subsect acceptable. Phone : 0431/581419. Send horoscope, bio-data to Box No. 25075

■ Alliance invited for Palghat Iyer girl employed in Calcutta, Vadamal, Srivatsa, M.E., (Electrical) 32/168/7000/- from Post graduate Palghat Brahmin grooms. Box No. 25076

■ Wanted well placed professional or company executive of respectable family for Iyengar, Bharadwaja girl, 34/152 B.Com (H), LL.B., ACS, employed in Delhi. Reply Box No. 25077

■ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Moolam 1st padam, 26/164/MCA software consultant working in California H1B visa seeks suitable groom professionally qualified, preferably working/going to States. Girl coming to India in March '99. Phone : 4848591. Horoscope to Box No. 25078

■ சாத்தாத ஸ்ரீவைஷ்ணவா, ரேவதி, 32/158 எம்.காம்., எம்.எட்., ஆசிரியை 1500/- தகுந்த நன்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், பயோ டேட்டா, குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வும். பெட்டி எண் : 25079

■ Alliance for Telugu Iyer girl, 37, very young looking, Chandilyam, Pooram, B.Com., PGDPM, officer in leading MNC in Chennai. Innocent divorcee (marriage not consummated) from suitable Tamil/Telugu grooms. Box No. 25080

■ Groom for Madhwa Kannada girl, fair, slim, Gowthama, Uttaraphalguni first quarter, 30/5.3" Higher Secondary, English, Tamil Higher typing, tailoring. Good at catering, domestically trained. Well, private employed. Box No. 25081

■ ஐயர், வாத்திமாள், பூரம், நைத்ருவ காச்யப கோத்திரம், 25/148 செ.மீ. பி.காம் மூன்றாம் வருடம் (அஞ்சல் வழி) படித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்ணிற்கு அதே பிரிவில் அரசு/தனியார் துறையில் நல்ல வேலை யில் உள்ள 30 வயதுக்குட்பட்ட வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 25082

■ இந்து தமிழ் நாயுடு சைவம், 29/160/8600/- எம்.ஏ., பி.எட்., மாறக்கூடிய மத்திய பள்ளி ஆசிரியப் பணி மணமகளுக்கு மத்திய/மாநில அரசு/நல்ல கம்பெனி/ஆசிரியப் பணியில் உள்ள நல்ல பழக்கங்கள், ஒழுக் கங்களுடைய மணமகன் தேவை. சைவப் பிள்ளை, முதலியார், வெள்ளாளர்க்கு முன்னுரிமை. ஜாதக பயோ டேட்டாவுடன், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க.

பெட்டி எண் : 25083

■ Iyer, Brahacharanam, Sankriti, Chithirai - III, B.Sc., 26/5.3" working in LIC seeks good looking, graduate boy employed in Bank/LIC/Govt. Contact with horoscope to Box No. 25084

■ Alliance for Chennai based 33 years old fair, graduate Iyer divorcee immediately after marriage. From well settled divorcee/widower without encumbrance upto 39 years. Horoscope optional. Box No. 25085

■ Brahmin 29, Chemistry Post graduate physically not fit for sexual life. Wanted life partner below 40. Widowers also considered. Box No. 25086

■ August 1970 born, 162 cms, Aswini, Brahacharanam, Sadamarshanam, B.E., PGDSM, UNIX&C, Oracle educated, very fair girl seeks alliance. Subsect no bar. Reply with horoscope details. Box No. 25087

■ தமிழ் ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி, 22, B.Com, Computer ல் HDCA, தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு அரசு/நல்ல கம்பெனியில் வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விபரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25088

■ Iyer, Vadama, Vadhulam, Avittam, 25 yrs. 150 cms, M.A., homely, good looking, fair girl, god fearing, orthodox family, seeks Govt/Public Ltd., decently employed groom from same sect around 30 yrs. Box No. 25089

■ மாத்வா கன்னடா/தேசஸ்தா, கௌசிக, பூராடம், 24/150 M.Sc., PGDBA, Computer qualified குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு இந்திய/வெளிநாட்டில் நல்ல பதவியில் உள்ள BE/MBA/CA/MCA படித்த மணமகன் ஜாதகம், பயோடேட்டாவுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 25090

■ துளுவ வேளாளர், சித்திரை, 23, DTE. மாநில பள்ளி ஆசிரியை, 6000/- அரசு, தனியார், சுய தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் அவசியம். பெட்டி எண் : 25091

■ நெல்லை சைவப் பிள்ளை, 29/5.2" எம்.ஏ., எம்.எட்., தனியார் ஆசிரியை, விவாகரத்தான பெண்ணுக்கு 37 வயதுக்கு உட்பட்ட பட்டதாரி, அரசு/தனியார் வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. தாரமிழந்த, விவாகரத்தானவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். சைவப்பிள்ளை வரன் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25092

■ Bharadwajam, Iyer, Avittam, divorcee, 33, no encumbrance, Commerce graduate, working in reputed firm, seeks alliance from respectable family. Decently employed. Age around 40. Reply with horoscope. Box No. 25093

■ Wanted suitable groom for employed Tamil Hindu girl, 30/5' pleasing young looks, brought up in Brahmin family. No formal education, widely travelled, drives car, homely, good cook. Caste no bar. Box No. 25094

■ Iyer, Brahacharanam, Gowthama Gothram, Punarvasu, 25.08.73/5.3" fair, good looking girl, B.Com, Computer qualified, domestically well trained, pious. Subsects acceptable. Box No. 25095

■ Vadama, Srivatsam, Uthiradam 4th padam, 25/165/ B.A., DPCP, Rahu in 8th house, seeks tall, well qualified, well employed boy of same sect within 29 years. Contact Box No. 25096

■ ஐயர், கம்பெனி வேலை, சங்கீதம், கம்ப்யூட்டர் படிப்பு, கார்த்திகை, ரிஷப ராசி, 25/155, பாரத்வாஜம், அழகான பட்டதாரி பெண்ணுக்கு வெளிநாடு/ஸ்ரீலங்கா/இந்தியா வேலையிலுள்ள, 31 வயதிற்குள் வேறு கோத்திர, படித்த, அழகான, ஸ்ரீலங்கா/இந்தியா பிராமண வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப, பந்துக்கள், விபரங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 25097

■ PalakkadVadama girl, Srivatsa Gothram, Anusham, 33 years, employed in Nationalised Bank in Delhi. Lost her right hand in road accident. Alliance invited from broad minded settled boys. Box No. 25098

■ வடகலை அய்யங்கார், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், எம்.காம் படித்த கேட்டை நட்சத்திரம் 4 ஆம் பாதம், செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணிற்கு, நன்கு படித்து, நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெண்ணின் உயரம் 5.2", வயது 23. பெட்டி எண் : 25099

■ Gajulu Balija, 26/165, M.A., M.Phil, Pooram, fair, good looking seeks suitable boy from decent family. Well educated and employed. Preferably Govt Service. Box No. 25100

■ Suitable alliance for Telugu Brahmin girl, 34, fair, Chandilyam, Pooradam, graduate, Central Govt. Officer from well settled Telugu, Tamil Brahmin grooms. Box No. 25101

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Sadayam girl, B.Sc., Diploma in Computer, 24, 160 cms, working in MNC, seeks well qualified boy below 30 years. Reply with horoscope. Box No. 25102

■ Wanted decently employed boy for Madhwa Deshistha, Mauna Bhargava, Chithirai, 29/5.3" B.A. (music) fair complexioned girl. Contact with horoscope and family details. Box No. 25103

■ Vannia Kula Kshatriya, Avittam, 22/5.2"/B.E., (E.C.E.) Anna University very fair, B.E./post graduate/graduate with computer employed in Govt/ company, age below 29, Chennai residents only. Box No. 25104

■ Madhwa Kannada, Vainya, Visakam, 31/150/8000/- Central Govt. girl seeks alliance from well employed Madhwa/Smartha/Tamil Brahmin grooms. Reply with horoscope. Box No. 25105

■ தெலுங்கு முலகநாடு, பாரத்வாஜ, உத்திரட்டாதி, 29, பி.ஏ. வயலின் வாசிக்க தெரிந்த, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். குடும்ப விபரங்களுடன், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25106

■ Brahmin, Mudaliar parentage girl, 31, B.Sc., PGDCA, USA settled. Seeks broad minded Doctor settled in USA. Caste no bar. Box No. 25107

■ Alliance sought for Madhwa Deshistha, Master of Corporate Secretaryship, 25 years, Jamadhagni, very fair girl. Well settled, B.Tech/MCA/ME/CA/ACS/ ICWAI grooms India/abroad from Madhwa/Smartha Deshistha/Kannada sect preferred. Box No. 25108

■ Vadagalai, Srivatsa Gothram, Ayilyam 2nd padam, age 24, B.Sc., DT.Ed., teacher Govt. High School, 5000/- p.m. height 5.3" chevvai dosham, seeks suitable groom preferably employed in Govt. sectors 32 yrs. Box No. 25109

■ Telugu Brahmin 27, fair divorcee without encumbrances (separated 3 months after marriage) seeks broad minded, well settled groom. Language, Caste no bar but should be a vegetarian. Apply to Box No. 25110

■ நெல்லை சைவப் பிள்ளை, மூலம், 25, எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில், படித்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த நன்கு படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25111

■ Iyer, Vadamal, Pooradam, 28/5.1" fair, slim, beautiful, M.Sc., Textiles Designs and Clothing, Diploma in Fashion Design and Mutlimedia girl seeks, post graduate, professionally qualified, well settled boys in India. Subsect acceptable. Box No. 25112

■ Alliance invited from groom less than 45, preferably Delhi employed for Mudaliar girl, 37 years, Central Government employee with Government quarters at Delhi. Divorcees and widowers without issues may also apply. Caste no bar. Box No. 25113

■ Brahmin + Mudaliar, 24/160/M.A. (MCA) NIIT, qualified, MCST, Poorattathi, Vadama, Kousikam, fair, good looking, employed, seeks professional, Brahmin Chennai employed bridegroom. Box No. 25114

■ Telugu 6000 Niyogi, Sandilyam, Swathi, BBA, 28/156, employed in Public Sector at Salem (non-transferable) seeks suitable alliance. Subsect no bar. Send horoscope with details to Box No. 25115

■ கவரா நாயுடு, ஹஸ்தம், 31 வயது, 165 செ.மீ. அழகான எம்.காம்., பி.எட், படித்த பெண்ணுக்கு இதே இனத்தில் தகுந்த பட்டதாரி, நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25116

■ Seeks alliance from well educated employed Iyer boy below age 40, for Iyer Brahacharanam, Kapi Gothram, star Revathy, April 1964, 150 cms, M.Sc., B.Ed., unemployed girl. Subsect acceptable. Apply with horoscope. Box No. 25117

■ For post graduate fair divorcee, 38, from decent family. Gowthama Gothram, employed seeks Vadagalai groom. Qualification, Income immaterial. Box No. 25118

■ தந்தை கொங்கு வேளாள கவுண்டர், தாயார் பிராமின், 25/163 செ.மீ. பி.எஸ்ஸி, ரோஹிணி, சிவந்த அழகிய நல்ல குணமுள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த சைவ, பிராமின்/கலப்பின மணமகன் தேவை. ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25119

■ Suitable non-Porugutsa boy for fair, Ashtasahasram girl, Revathy, Twenty years, final B.E. Horoscope and details to Box No. 25120

■ சைவப் பிள்ளை (தஞ்சாவூர்) 28, 163, +2 படித்த அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. விண்ணப்பிக்க பெட்டி எண் : 25121

■ Vadakalai, Bharadwajam, Uthiram, 44/160 cms, M.Sc., fair, home loving, giving tuitions in Pune, seeks well placed qualified Brahmin groom divorcee/widowdr without issues/encumbrances. Kalai no bar. Contact Ph : 022 - 5562788. Box No. 25122

■ முத்தரையர் நாயுடு பிரிவை சார்ந்த அவிட்டம், 30/5.2" பி.காம்., படித்த மாநிறமான பெண்ணிற்கு தகுந்த, படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்க பெட்டி எண் : 25123

■ Iyengar, Vadagalai, Vadhula, Poorattathi, 22, 5.5", fair, DECE, drawing Rs. 2500/- p.m. (chevvai dosham) seeks groom, Govt/reputed concern, kalai no bar. Send horoscope with details to Box No. 25124

■ ஐயர், முக்காணி வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, 26/150 செ.மீ. ரூ. 3600/- பி.எஸ்ஸி, பி.எட்., ஆந்திர அரசு பள்ளி ஆசிரியை, ஹைதராபாத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு பாங்க்/மத்திய அரசு/எல்.ஐ.சி/ரயில்வே வரன் தேவை. N.M. Ramakrishnan, 23-11, R.K. Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 47.

■ Alliance invited from Non-Kousika, Vadamal, preferably Keralite for Palghat Iyer girl, 23/165/B.Com, sevvai dosham, star Visakam. Horoscope, family details to S. Krishnan, 113, Agasthiar Street, Sriram Nagar, Kottaiyur - 630 106. Tamilnadu.

■ பிரஹசரணம், ஹரிதம், 23 வயது, 5.1" சதயம் 8ல் செவ்வாய் பி.காம், with Diploma in computers. நல்ல படித்த வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். Contact P.A. Venkatachalam, 8B, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

■ வ/ராகு, மகம், கபி. 23 வயது. 5 அடி, பி.ஏ. 2ம் வருடம். பிரஹசரணம். குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நிரந்தர வருமானமுள்ள 28 வயதுக்குள் (சென்னையிலுள்ள) மணமகன் தேவை. எச். கிருஷ்ணமூர்த்தி, எம் 44/7,, காஸ்மோபொலிடன் காலனி, வெஸ்ட் அவின்யூ, காமராஜ் நகர், திருவான்மியூர், சென்னை - 41.

■ Alliance invited from well settled boys for Iyer, Bharadwajam, Rohini, M.Sc., BARC, Mumbai, very fair, 29/156 cms, girl. R. Subramaniam, 6, B Wing, Nityanand, Mental Hospital Road, Thane (W), Mumbai - 400 604.

■ மாத்வ, கன்னட அறுவத்துவக்லு ஸ்ரீவத்ஸா, உத்திரட்டாதி, எம்.சி.ஏ., 26/7000/- தனியார் நிறுவனம் சென்னை வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு ஏற்ற மணமகன் தேவை. வி. கோபாலகிருஷ்ணன், 13, கணபதிபுரம், கன்டோன்மெண்ட், திருச்சி - 620 001. போன் : 462548.

■ Iyengar, Thenkalai, Bharadwajam, Visakam III, 26/163/M.Sc., B.Ed, fair girl seeks alliance from professionally qualified Iyengar boys. Contact Ph: 2377159. Thirumalai, Plot 11, Gnanaraj Street, Samrajnagar, Sembakkam, Chennai - 600 073.

■ இந்து நாடார், 32/152 (எம்.ஏ.) கணவரை இழந்த அழகிய பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள 40 வயதிற்குட்பட்ட வருமான மணமகன் தேவை. மனைவியை இழந்தவரும் கடிதம் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும். வி.ஆர். சந்திரசேகர், அம்பேத்கார் நகர், பெருங்குடி, மதுரை - 22.

■ Ashtasahasram, 22/142, Kasyapa, Thiruvonam, MCA (final semester) seeks well qualified, employed (India/abroad) groom. Subsect no bar. R. Ganesan, 107, Lakshmipuram Colony, West Tambaram, Chennai - 600 045. Ph : 2381888.

■ காஜுல பலிஜா, சதயம், 26/150, செவ்வாய் தோஷம் (12ல்) உள்ள B.Sc., PGDCS பெண்ணிற்கு வேலையில் உள்ள இதே இன மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன்

அனுகவும். ஆர். ஸ்ரீனிவாசலு, 113, வடக்கம்பூரம் காலனி, மேற்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 045. போன் : 2386455.

■ Wanted non-Bharadwaja, Chennai based settled Iyer groom for bride (28/5' B.Tech., employed, own house) to stay with her parents. Contact 1, North Mada Street, Mylapore, Chennai - 600 004. Ph : 4611428.

■ வள்ளுவர், 26 வயது, கேட்டை, கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி, செக்ரட்டேரியல் கோர்ஸ் தேறி, எம்.ஏ. படித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்ணுக்கு, படித்த, வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. வி.சி. இராமானுஜம், 4-1002எ, அன்னை அபிராமி தெரு, தாசில்தார் நகர், மதுரை - 625 020.

■ Iyer, Vasistha Gothram, 25/5.7" B.Com (M.Com) very fair, domestically well accomplished, employed girl, (Southern Railways) seeks well educated, well settled boy India/abroad.V.Thiripurasundari, C/o.A.N. Raman, Flat No. S-5, Gokul Apartments (Avinash) 9, Central Avenue Road, Kodambakkam, Chennai - 600 024.

■ Well employed Iyengar boy for Delhi based Athreya, Thengalai, Krithikai IV Qtr., Rahu in lagnam, 165/28, presently unemployed. V. Ambujam, C2/145, Lodhi Colony, New Delhi - 110 003.

■ Wanted Iyengar/Iyer groom for Vadagalai, Bharadwaj, Punarpoosam, medium complexioned, innocent divorcee without encumbrance, working in Postal Department, Chennai, aged 36 years. Contact K. S. Kannan, No. 11/590, Mugappair East, Chennai - 600 050.

■ Iyer, Vadamal, Vathoolam, Swathi, 23/158, good looking, MBA, computer literate, carnatic music trained, seeks professionally qualified, well employed groom India/abroad. Premavathi, 262/A, Alagesan Road, Coimbatore - 641 011.

■ Parents of Tamil Iyer girl, Vadama, Bharadwaja Gothram, star Kettai, 163 cms, born on February 1969, doing B.A. (Economics) after having passed H.Sc, in March 1985, unemployed, very fair and domestically well trained. Seeks decently employed, graduate groom, earning Rs. 6000/- and more, aged between 33 yrs. and 36 yrs. Brahacharanam acceptable. Send horoscope. Contact R. Viswanathan, 23, Rajabather Street, Perambur, Chennai - 600 011. Phone : 5511507.

■ Kallar girl, 29, 5.6" fair, slim, working as Electronic Engineer, for software Co. at U.K. Seeks alliance from suitable groom within 35 years of age and willing to come to UK to settle down. Caste no bar. Angayaarkanni, 1, Salai Street, Kanchipuram - 631 502.

■ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், 29/5.3" slim சதயம், fair, beautiful, B.Sc., MBA, PGDCA, Aptech - 4 yrs. படித்த கனடாவில் வேலை பார்க்கும் (35000 Canadian dollars p.a.) பெண்ணிற்கு, நல்ல குணமுள்ள பையன் தேவை. கீதா ஜீவா, M.Sc, D 28, 7th Cross (West) Thillainagar, Trichy - 18. Phone : 762809.

■ தென்கலை, கௌசிகம், ரோகிணி, 26/4.11" B.Sc., PGDCA, மாநில அரசுப்பணி, 4000/- அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள, 32 வயதுக்குட்பட்ட, தகுந்த வரன் தேவை. வடகலை சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். வி. விஜயலட்சுமி, 92/18, முதலியார் ஸ்டோர், வடக்கு ஆண்டார் வீதி, திருச்சி - 2.

■ தெலுங்கு பிராமின் ஆத்ரேய கோத்திரம், கர்ண கொம்மலு மூலம் 3ஆம் பாதம், 5.3" (28), எம்.காம். (பி.எட்) டீச்சர் (நன்கு படித்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை). ஜாதகம் பார்க்க அவசியமில்லை. ரூ. 7000/- (தமிழ், கன்னடம் விண்ணப்பிக்கலாம்.) தொடர்பு கொள்க : S.L. Dhandapani, C/o. S.N. Ranganathan, 313, S.F.S.D.D.A. Flats, Hauz Haas, New Delhi - 16

■ மாத்வா கன்னடா, ஸ்ரீவத்ஸ, சதயம், பி.காம், 25/5.4" 3500/- தனியார் கம்பெனியிலுள்ள பெண்ணுக்கு அரசு/வங்கி/தனியார் பணியிலுள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த (அ) மாத்வ தேசிஸ்தா பட்டதாரி மணமகன் 30 வயதிற்குள் தேவை. எல். ராகவேந்திரன், 23, மதுரகவி தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 059.

■ ஐயர், சோழநாட்டு சோழியன். பிறந்த தேதி 1.11.69. ஆத்ரேய கோத்திரம். கும்பகோணத்திற்கு அருகில் அரசு மருத்துவமனையில் Village Health Nurse ஆக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு கும்பகோணம், மாயூரம், தஞ்சாவூர், திருச்சி ஆகிய ஊர்களிலிருந்து, ஆசிரியர், அரசுப் பணியில் உள்ள வரன்கள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். அணுக வேண்டிய முகவரி : J. Sethu Sharma, 11/5, Housing Unit (old), Thanjavur.

■ TamilViswakarma boy for girl 27/154, B.Com.,ACS, LLB, Asst. Manager, TATA Company, Bombay, Rs. 10,800/- per month. Kindly contact Rama Prasad, F2/8, Hariniketan, Bangurnagar, Goregaon West, Mumbai - 400 090.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Iyer,Vadamal, Bharadwajam, Swathi, 30, B.Sc., Asst. State Govt. seeks Govt. employed/teacher girl and Sister Avittam, 25, +2 (doing M.A) seeks Govt. employed. Subsect no bar. Box No. 30484

■ Tirunelveli Saiva Pillai boy, 26/5.10" Pooram, B.E., MBA, employed in Private Company, S/o. Nationalised Bank Executive seeks fair, homely, smart B.E/P.G. girl. Sister 21/5' Poorattathi, fair, B.Com., MBA seeks well qualified, employed boy. Box No. 30485

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / MS (S) 231/90* Licen
to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka

